

Share:    

ESPAÑOL

# Proporcionar cuidado diario a una persona con Alzheimer

[English](#)

## La actividad física y el ejercicio

Ser activo y hacer ejercicio ayuda a [la persona con Alzheimer](#) a sentirse mejor. El ejercicio ayuda a mantener sus músculos, articulaciones y corazón saludables. También ayuda a las personas a mantener un peso saludable y a tener hábitos regulares referentes a las evacuaciones intestinales y al sueño. Pueden hacer ejercicios juntos para que sea más divertido.

Lo ideal es que la persona con Alzheimer haga lo más que pueda por sí misma. Al mismo tiempo, usted necesita asegurar que la persona esté segura cuando está siendo activa.

**Estos son algunos consejos para ayudar a la persona con Alzheimer a mantenerse activa:**

- Caminen juntos todos los días. ¡El ejercicio también es bueno para las personas que cuidan a enfermos!
- Asegúrese que la persona con Alzheimer tenga un brazalete de identificación con su número de teléfono en caso de que la persona camine sola.
- Revise la guía de televisión local para ver si hay un programa por televisión diseñado para ayudar a los adultos mayores con el ejercicio.
- Cuando hagan ejercicio ponga música, si eso le ayuda a la persona con Alzheimer. Baile al ritmo de la música si es posible.
- Vea videos de ejercicio diseñados para los adultos mayores. Trate de hacer ejercicio junto con la persona.



- Asegúrese que la persona se ponga ropa cómoda y zapatos que le calcen bien y que estén hechos para el ejercicio.
- Asegúrese que la persona tome agua o jugo después del ejercicio.
- Debe ser realista sobre cuanta actividad puede hacer a la vez. Puede ser mejor hacer varios ejercicios pequeños y cortos.

Algunas personas con Alzheimer no pueden moverse muy bien. Este es otro problema que se vuelve más difícil a medida que la enfermedad empeora.

**Algunas de las posibles razones incluyen:**

- Problemas de resistencia
- Falta de coordinación
- Pies o músculos adoloridos
- Enfermedades
- Depresión o desinterés en general

**Aún cuando las personas tienen problemas para caminar, es posible que puedan:**

- Hacer trabajos simples en el hogar como barrer o limpiar.
- Usar una bicicleta estacionaria.
- Usar balones de ejercicio de goma suave o globos para estirarse o para lanzarlos hacia atrás y hacia adelante.
- Usar bandas de estiramiento que usted puede comprar en tiendas de artículos deportivos. Asegúrese de seguir las instrucciones.
- Levante pesas o artículos caseros como las latas de sopa.

## **La alimentación saludable**

Comer alimentos saludables ayuda a mantenernos sanos. La alimentación es muy importante para las personas con Alzheimer. Estos son algunos consejos para ayudarle a mantener una alimentación saludable.

**Cuando la persona con Alzheimer vive con usted:**

- Compre alimentos saludables como verduras, frutas y productos de granos integrales. Asegúrese de comprar alimentos que le gusten a la persona con Alzheimer y que los pueda comer.
- Compre alimentos que sean fáciles de preparar, como ensaladas y comidas ya preparadas y alimentos que vienen en porciones individuales.
- Si es posible, pídale a otra persona que prepare la comida.
- Utilice servicios como Meals on Wheels America, que llevan comida directamente a su hogar. Para más información, comuníquese con la organización Meals on Wheels America al **1-888-998-6325** (inglés) o [www.mealsonwheelsamerica.org](http://www.mealsonwheelsamerica.org) (inglés).

**Cuando la persona con Alzheimer en la etapa temprana vive sola:**

- Siga los pasos anteriores.

- Compre alimentos que la persona no necesite cocinar.
- Llame a la persona para recordarle que debe comer.

En la etapa temprana del Alzheimer, los hábitos alimenticios de la persona usualmente no cambian. Cuando ocurren cambios, puede que vivir sola ya no sea seguro.

**Identifique estas señales para ver si vivir sola ya no es seguro para la persona:**

- La persona olvida comer.
- La persona quema la comida porque la deja en la estufa.
- El horno no está apagado.

Para más consejos sobre cómo ayudar a una persona en la etapa severa del Alzheimer a comer bien, consulte [Adaptar las actividades para una persona con Alzheimer](#).

## Cuidado diario

Llegará un momento cuando las personas con Alzheimer van a necesitar ayuda para bañarse, peinarse, cepillarse los dientes y vestirse. Es posible que las personas no quieran ayuda con estas actividades, ya que son privadas. Puede que estos enfermos se sientan avergonzados de estar desnudos frente a las personas que los cuidan. Ellos también pueden estar enojados de ya no poder cuidarse por sí mismos. A continuación, tenemos sugerencias que le pueden ayudar con el cuidado diario.

### Bañarse

Una de las cosas más difíciles es ayudar a una persona con Alzheimer a tomar un baño o ducha. Hacer planes por adelantado puede ayudar a que la hora de bañarse de la persona con Alzheimer sea mejor para ambos.

Es posible que la persona tenga miedo. En este caso, trate de seguir los hábitos de baño que la persona mantuvo toda su vida, tales como tomar un baño o ducha en la mañana o antes de dormir. Estos son otros consejos para cuando usted ayude a la persona con Alzheimer a bañarse.

**Consejos de seguridad:**

- Nunca deje a una persona confundida o delicada de salud sola en la bañera o ducha.
- Siempre revise la temperatura del agua antes de que la persona entre a la bañera o ducha.



[Lea y comparta esta infografía](#) para aprender cuídese mientras cuida a un

- Utilice una ducha de mano.
- Utilice un tapete de baño hecho de goma e instale barras de seguridad en la bañera.
- Utilice una silla de ducha fuerte y estable en la bañera o en la ducha. Esto ayuda a las personas que no tienen buen balance y puede prevenir las caídas. Las sillas de ducha se pueden comprar en las farmacias y tiendas de suministros médicos.

ser querido.

#### **Antes de un baño o ducha:**

- Prepare el jabón, pañito, toallas y el champú.
- Asegúrese de que el cuarto de baño esté caliente y bien iluminado. Ponga música suave si eso ayuda a que la persona se relaje.
- Sea directo. Diga, “Es hora de bañarse”. No discuta sobre la necesidad de un baño o ducha.
- Sea amable y respetuoso. Dígale a la persona lo que va hacer, paso por paso.
- Asegúrese de que la temperatura del agua esté confortable.
- No utilice aceite de baño. Esto puede hacer la bañera resbaladiza y puede causar infecciones urinarias.

#### **Durante un baño o ducha:**

- Deje que la persona con Alzheimer haga por sí misma todo lo que le sea posible. Esto protege la dignidad de la persona y ayuda a que se sienta más en control.
- Ponga una toalla sobre los hombros o rodillas de la persona. Esto ayuda a que se sienta menos expuesta. Luego utilice una esponja o pañito para limpiar debajo de la toalla.
- Distraiga a la persona hablando de otra cosa si parece angustiada.
- Dele un pañito para sujetar. Esto reduce la posibilidad de que la persona trate de golpearlo.

#### **Después de un baño o ducha:**

- Seque la piel de la persona, dándole palmaditas con una toalla para evitar sarpullido o infecciones. Asegúrese que la persona esté completamente seca y de secar los pliegues de la piel.
- Si la persona tiene problemas de incontinencia, utilice una pomada protectora, tal como la vaselina, alrededor del recto, vagina o pene.
- Si la persona con Alzheimer tiene dificultad entrando o saliendo de la bañera, dele un baño de esponja en lugar de un baño corriente.

#### **Otros consejos de baño:**

- Dele a la persona un baño completo dos o tres veces a la semana. Para la mayoría de las personas, un baño de esponja cada día para limpiar el rostro, las manos, pies, axilas y áreas genitales o “privadas” es suficiente.
- Lave el pelo de la persona en el fregadero/lavadero. Esto puede ser más fácil que lavarlo en la ducha o bañera. Usted puede comprar una conexión de manguera para el fregadero.

- Obtenga ayuda profesional para ayudar a la persona a bañarse si esta tarea se convierte en algo muy difícil para hacerlo usted solo. Consulte la [Obtener ayuda para cuidar a la persona con Alzheimer](#) para información sobre servicios de atención de salud en el hogar.

## **El aseo personal**

La mayoría del tiempo cuando una persona se siente bien sobre su apariencia (como se ve), se siente mejor. Ayudar a las personas con Alzheimer a cepillarse los dientes, afeitarse o ponerse maquillaje a menudo puede ayudar a que se sientan mejor. Estos son algunos consejos sobre el aseo personal.

### **Cuidado bucal:**

Un buen cuidado bucal ayuda a prevenir problemas dentales, tales como caries y enfermedades de las encías.

- Muéstrole a la persona cómo cepillarse los dientes. Dígale cómo hacerlo paso por paso. Por ejemplo, recoja la pasta de dientes, remueva la tapa, ponga la pasta de dientes en el cepillo y luego cepille. Recuerde dejar que la persona haga lo más posible por sí sola.
- Cepille sus propios dientes al mismo tiempo.
- Ayude a la persona a limpiar su prótesis dental. Asegúrese de que utilice el material de limpieza para las prótesis dentales de modo correcto.
- Dígale a la persona que se enjuague la boca con agua después de cada comida y que use enjuague bucal una vez al día.
- Si usted tiene que cepillarle los dientes a la persona, use un cepillo con mango largo y con cabezal en ángulo o uno eléctrico.
- Lleve a la persona al dentista. Algunos dentistas se especializan en tratar a personas con Alzheimer. Asegúrese de seguir los consejos del dentista sobre qué tan seguido debe hacer una visita al consultorio dental.

### **Otros consejos sobre el aseo:**

- Anime a una mujer a ponerse maquillaje si siempre lo ha usado. Si es necesario, ayúdele a ponerse polvo y lápiz labial. No utilice maquillaje para los ojos.
- Anime a un hombre a afeitarse y ayúdele si es necesario. Use una afeitadora eléctrica por razones de seguridad.
- Lleve a la persona al barbero o salón de belleza. Algunos barberos y estilistas pueden venir a su hogar.
- Mantenga las uñas de la persona cortas y limpias.

## **Vestirse**

Las personas con Alzheimer suelen necesitar más tiempo para vestirse. Escoger su ropa puede ser difícil para la persona. Es posible que se ponga ropa que no sea adecuada para la temporada. También puede ponerse ropa de colores que no combinan u olvidar ponerse una prenda. Deje que la persona se vista sola por el mayor tiempo posible.

### **Estos son otros consejos:**

- Extienda la ropa en el orden en que la persona se la debe poner. Por ejemplo, ponga la ropa interior primero, después los pantalones, luego la camisa y al final el suéter.
- Entréguele a la persona una prenda a la vez o dele instrucciones sobre cómo vestirse paso por paso.

- Guarde alguna de la ropa en otro cuarto para reducir el número de opciones. Mantenga solo uno o dos trajes en el armario o tocador.
- Si es necesario, mantenga el armario cerrado con llave. Esto evitará algunos de los problemas que una persona con Alzheimer puede tener a la hora de vestirse.
- Si la persona quiere ponerse la misma ropa todos los días, compre tres o cuatro conjuntos de la misma ropa.
- Compre ropa suelta y cómoda. Evite las fajas reductoras, medias con control elástico, medias de nylon a la altura de las rodillas, ligas, zapatillas con tacones altos, calcetines ajustados y sostenes para mujeres. Los sostenes deportivos son más cómodos y proveen buen soporte. Lo mejor es que se usen calcetines de algodón cortos y ropa interior suelta hecha de algodón. Los pantalones de ejercicio y los pantalones cortos con cintura elástica son buenas opciones.

Trate de utilizar cintas de Velcro® o cierres con agarradera larga en lugar de cordones de zapatos, botones o hebillas en la ropa de la persona con Alzheimer. Trate de que use zapatos con el talón abierto que no se deslicen o zapatos con correas de Velcro®.

## También le podría interesar

- Aprender estas [palabras sobre el cuidado de alguien con la enfermedad de Alzheimer](#)
- Ayudar a los familiares y a otros a [entender](#) la enfermedad de Alzheimer
- Ver este [video sobre cómo el cerebro cambia con la enfermedad de Alzheimer](#)

## Para más información

### NIA Alzheimer's and related Dementias Education and Referral (ADEAR) Center

(Centro de Educación y Referencias sobre la Enfermedad de Alzheimer y las Demencias Relacionadas)

800-438-4380

[adear@nia.nih.gov](mailto:adear@nia.nih.gov)

[www.nia.nih.gov/health/alzheimers](http://www.nia.nih.gov/health/alzheimers) (en inglés)

[www.nia.nih.gov/espanol/enfermedad-alzheimer](http://www.nia.nih.gov/espanol/enfermedad-alzheimer) (en español)

El Centro ADEAR del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento ofrece información y publicaciones impresas gratuitas sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas para familias, cuidadores y profesionales de la salud. El personal del Centro ADEAR responde a las solicitudes hechas por teléfono, por correo electrónico y por escrito, y dirige a las personas hacia recursos locales y nacionales.

### Alzheimers.gov

[www.alzheimers.gov/es](http://www.alzheimers.gov/es) (en español)

Explore el sitio web Alzheimers.gov para obtener información y recursos del gobierno federal sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas.