

LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

Advancing Quality, Dignity & Justice

APOYO A LA NUTRICIÓN Y LA HIDRATACIÓN DE PERSONAS QUE VIVEN CON DEMENCIA

HOJA INFORMATIVA PARA PERSONAS QUE VIVEN EN SU HOGAR O EN UNA RESIDENCIA ASISTIDA

La nutrición e hidratación adecuadas son esenciales para las personas que viven con demencia. Apoyan la función cerebral, la salud física y la calidad de vida en general. La desnutrición puede acelerar el deterioro cognitivo, mientras que los nutrientes clave ayudan a preservar la memoria, la fuerza muscular y la movilidad. Mantenerse bien hidratado ayuda a prevenir complicaciones como infecciones, estreñimiento y confusión. Sin embargo, la demencia puede generar muchos desafíos que hacen que sea más difícil comer y beber de forma regular y segura. Los cambios cognitivos, físicos y conductuales pueden afectar el apetito de una persona, su capacidad para reconocer los alimentos o para tragarlos con seguridad.

Esta hoja informativa describe los desafíos comunes relacionados con la nutrición y la hidratación y ofrece consejos prácticos para apoyar la comodidad, la salud y el bienestar. Para obtener más recursos, visite nuestro sitio web <https://nursinghome411.org/dementia-care-in-the-community>.

Desafíos comunes

- **Cambios cognitivos:** A medida que la demencia avanza, las personas pueden olvidarse de comer o beber, no reconocer los alimentos o sentirse confundidas durante las comidas. Estos deterioros cognitivos pueden provocar la omisión de comidas o deshidratación.
- **Dificultades físicas:** El uso de utensilios, masticar o tragar puede resultar difícil debido a la pérdida de habilidades motoras (apraxia) o dificultades para tragar (disfagia), lo que puede aumentar el riesgo de asfixia o aspiración.
- **Pérdida de apetito:** El apetito puede disminuir debido a cambios en el gusto o el olfato, efectos secundarios de medicamentos, depresión o enfermedad. Esto puede provocar pérdida de peso, menor energía o desnutrición.
- **Deshidratación:** Las personas que viven con demencia pueden no sentir sed o pueden olvidarse de beber líquidos. La deshidratación puede exacerbar el deterioro cognitivo, causar infecciones del tracto urinario y provocar graves complicaciones de salud.

Consejos para apoyar la nutrición y la hidratación

- **Cree un entorno tranquilo a la hora de comer:**
 - Sirva las comidas en un espacio tranquilo, bien iluminado y con mínimas distracciones.
 - Mantenga la disposición de la mesa sencilla y ordenada.
 - Utilice platos y utensilios que contrasten en color con la mesa para ayudar con la visibilidad.

- **Fomente la participación y la independencia:**
 - Permita que la persona ayude a poner la mesa o elegir las comidas.
 - Ofrezca alimentos para comer con los dedos o utensilios adaptables para que pueda alimentarse por sí sola con mayor facilidad.
 - Asista con amabilidad según sea necesario y, al mismo tiempo, promueva la dignidad y la independencia.
- **Ofrezca alimentos nutritivos y atractivos:**
 - Proporcionar una dieta equilibrada con frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
 - Si la persona no tiene mucho apetito, ofrezca comidas pequeñas y frecuentes y refrigerios altos en calorías.
 - Utilice hierbas o potenciadores del sabor para mejorar el gusto si la comida parece insípida.
- **Vigile la deglución y la textura de los alimentos:**
 - Esté atento a signos de dificultad para tragar (p. ej., tos o acumulación de comida en las mejillas).
 - Modifique la textura de los alimentos (p. ej., alimentos blandos, en puré o líquidos espesados) si es necesario.
 - Consulte con un proveedor de atención médica o un terapeuta del habla y del lenguaje para obtener un plan de alimentación seguro.
- **Promueva la hidratación regular:**
 - Ofrezca bebidas con frecuencia, incluso si la persona no las pide.
 - Utilice bebidas preferidas (p. ej., agua saborizada, jugo o caldo tibio).
 - Proporcione vasos o pajillas fáciles de sostener para ayudar a beber de forma independiente.
 - Considere ofrecer bocadillos hidratantes como frutas, gelatina o paletas.
- **Observe signos de desnutrición y deshidratación:**
 - Controle regularmente el peso, el apetito y los niveles de energía.
 - Involucre a los profesionales de atención médica en las evaluaciones de rutina.
 - Mantenga un registro de alimentos y líquidos si la ingesta se convierte en una preocupación.

Al ser proactivos y solidarios, los cuidadores pueden ayudar a las personas con demencia a mantenerse bien nutridas e hidratadas, lo que mejora la comodidad, la seguridad y la calidad de vida.