

Consejos para apoyar la nutrición y la hidratación

La nutrición e hidratación adecuadas son esenciales para las personas con demencia, ya que apoyan la función cerebral, la salud, y la calidad de vida.

1. **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.
2. **Fomente la participación y la independencia:** Permita que la persona ayude a poner la mesa o a elegir las comidas, y ofrezca asistencia suave según sea necesario.
3. **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.
4. **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).
5. **Promueva la hidratación regular:** Ofrezca bebidas con frecuencia incluso si la persona no las pide.
6. **Observe signos de desnutrición y deshidratación:** Controle regularmente el peso, el apetito y los niveles de energía e involucre a los profesionales de atención médica en los controles de rutina.

LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

Advancing Quality, Dignity & Justice

Esta tarjeta para los cuidados de la demencia es parte de un conjunto de recursos para ayudar a mejorar los cuidados de las personas que viven con demencia. Para obtener información más detallada sobre este tema y otros recursos útiles, visite www.nursinghome411.org/dementia-care-in-the-community.

Visite www.NursingHome411.org para...

- Recursos para los cuidados de la demencia,
- Hojas informativas sobre los derechos de los residentes en hogares de ancianos,
- Información sobre la dotación del personal y la calidad de las residencias de ancianos,
- Guías de vida asistida,
- Recursos de empoderamiento familiar,
- Seminarios web educativos,
- ¡Y mucho más!

**Todos los recursos son
gratuitos para usar y compartir.**

