

Módulo 4.

Cuidando en el día a día



**Manual para el entrenamiento
y apoyo de cuidadores de
personas con demencia**

Marzo 2022



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE **ALZHEIMER**

¿Cómo utilizar este módulo?

Este módulo forma parte del Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia y ha sido diseñado como una herramienta de auto-ayuda para cuidadores de personas con demencia. Se encuentra dividido en las siguientes lecciones individuales:

Lección 1. Comer y beber – comidas más agradables

Lección 4. Cuidado personal

Lección 2. Comer, beber y prevenir problemas de salud

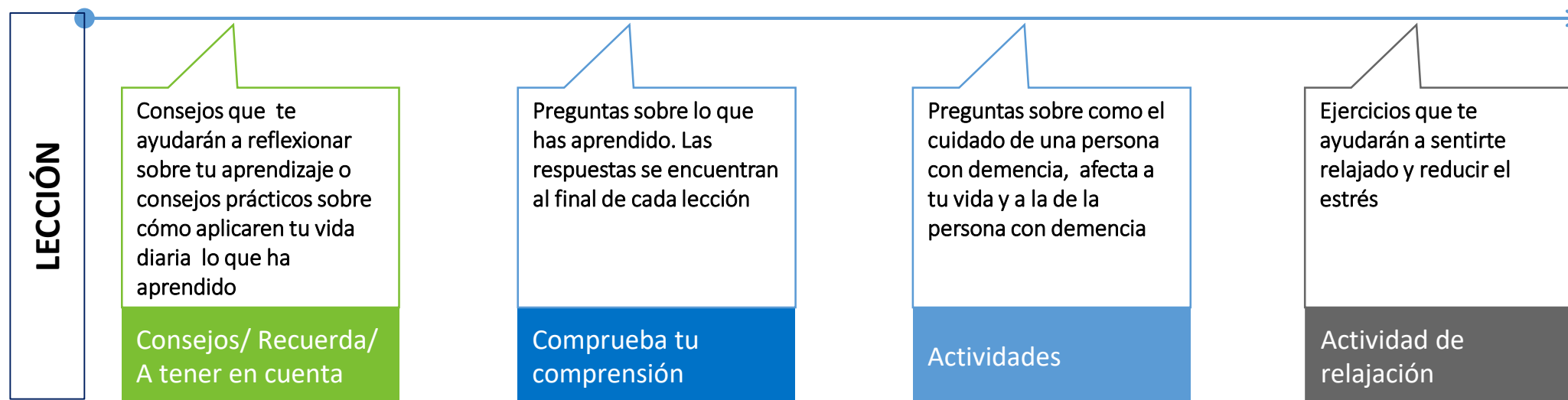
Lección 5. Un día agradable

Lección 3. Ir al baño y cuidado de la incontinencia

Cada lección está estructurada de la misma forma:

1. Al inicio se encuentra un resumen de porqué esa lección es importante.
2. Cómo la lección te ayudará como cuidador.
3. Lo que aprenderás en ella.

Cada lección contiene una mezcla de información resumida, ejemplos descriptivos, preguntas de respuesta múltiple y actividades para practicar lo aprendido. Así podrás encontrar ejercicios y actividades individuales que te permitirán comprobar tu comprensión y reflexionar sobre tu aprendizaje de forma práctica.



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 1 Comer y beber – comidas más agradables



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

La demencia puede afectar de varias formas a la alimentación y a la bebida que toma dependiendo del nivel de avance de la demencia y de otras condiciones de salud.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Aprendiendo cómo ayudar a hacer que las comidas sean mas agradables y a prevenir la deshidratación.

¿Qué voy a aprender?

1. Como hacer las comidas mas agradables.
2. Generando buen ambiente en las comidas.
3. Condiciones de salud que pueden afectar a la alimentación y a la bebida que toma.
4. Cómo prevenir la deshidratación.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 1 Comer y beber – comidas más agradables

Hacer que las comidas sean más agradables

Ayudar a que las personas con demencia realicen tareas sencillas a la hora de comer ayuda a aprovechar al máximo sus habilidades personales, ayuda con su autoestima y hace que la hora de comer sea más agradable.

Utilicemos un ejemplo

Pilar era ama de casa y ha cocinado para su familia todos los días durante muchos años. Recientemente, perdió a su marido y ahora vive con uno de sus hijos.

Alicia, su nuera, es la que se encarga de las comidas en esta casa. Pilar ha estado muy triste estos días en su nuevo hogar y dice que no tiene hambre cuando se le ofrece comida. No acompaña a su familia a la hora de la cena.

1. Comprueba tu comprensión

Hacer las comidas más agradables



¿Qué recomendarías que la familia de Pilar hiciera en esta situación?

- ☐ Llevar la cena de Pilar a su cuarto.
- ☐ Obligar a Pilar a que cene con ellos.
- ☐ Dejar que Pilar ayude con la preparación de la comida y al limpiar.

Ahora intenta pensar en como involucrar a la persona que cuidas a la hora de comer.

1. Actividad

Actividades para la hora de comer

Lee la lista de actividades que viene a continuación y selecciona las que creas que puede seguir haciendo la persona a la que cuidas y que le gustaría hacer o seguir haciendo.

- **Hacer la compra.** Permite que la persona con demencia escoja que alimentos y bebidas prefiere para desayunar, comer y cenar.
- **Preparación de la comida.** Permite que la persona con demencia pueda cocinar, remover, trocear...
- **Poner la mesa.** Permite que la persona con demencia ponga la mesa para todas las comidas.
- **Limpiar la mesa.** Permite que la persona con demencia ponga los platos en el lavaplatos o que lave y seque los platos.

Si crees que la persona a la que cuidas todavía es capaz de hacer alguna de estas actividades y que además la disfrutaría, es posible que puedas preguntarle si quiere ayudarte y hacer estas cosas en la próxima comida.



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 1 Comer y beber – comidas más agradables

Promoviendo un buen ambiente durante la hora de comer

La hora de comer es una gran oportunidad para que los cuidadores muestren su cariño y apoyo hacia las personas con demencia. Una comida en buen ambiente puede resultar enriquecedora y ayudarles a comer y beber.

Utilicemos un ejemplo

Rafael tiene Alzheimer y vive con su hijo mayor desde que murió su mujer hará un año. La familia ahora tiene a 4 generaciones en la mesa.

Rafael piensa que la hora de comer es el mejor momento del día. Recientemente, las manos de Rafael han empezado a temblar y se le suele derramar algo de comida en la mesa y en el suelo.

2. Comprueba tu comprensión

Buen ambiente a la hora de comer



¿Qué aconsejarías que hiciera el hijo de Rafael?

- ☐ Comprar cubertería y vajilla que ayude a Rafael a comer.
- ☐ Utilizar otra mesa para que coma su padre separado en su propio cuarto, ya que derramar comida continuamente puede irritar a la familia.
- ☐ Organizar una reunión familiar para preguntarle a todos los miembros de la familia como pensar en maneras más positivas y constructivas para responder a este tipo de situaciones a la hora de comer.

Condiciones de salud

Algunos estados de salud pueden afectar a comer y beber. En la lista de abajo puedes ver como mejorar estas situaciones si están presentes.

2. Actividad



Estado de salud	Cambios observables	Recomendaciones para tratarlos
Poco apetito	- No quiere comer - Solo come pocas cantidades - Necesita mucho tiempo para comer una cantidad de comida pequeña.	- Haz que la comida sea apetecible: utiliza distintas texturas, sabores, olores, sonidos y colores que gusten a la persona. - Come con la familia, no solo. - Ponles música suave que les guste durante la comida. - Incrementa la cantidad de actividades físicas que pueden hacer durante el día.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 1 Comer y beber – comidas más agradables

Condiciones de salud (continuación)

Estado de salud	Cambios observables	Recomendaciones para tratarlos
Dolor de dientes	• Se niega a comer o beber • Su rostro indica que sienten dolor • Está inquieto	• Pregunta si sienten algún dolor. • Pídele que indique dónde le duele • Comprueba si tienen algún diente suelto, úlcera en la boca, etc...
Dentadura que ajusta mal	• Se niega a comer y beber • Está inquieto • Su rostro indica que sienten dolor • Se niega a ponerse la dentadura	• Hacer lo mismo que en el apartado anterior sobre el dolor de dientes. • Asegurarse de que la dentadura está en buen estado y que entra bien.
Dolor corporal	• Se niega a comer y beber • Está inquieto • Hace posturas corporales extrañas • Su rostro indica que le duele algo	• Pregúntales si les duele algo • Pregúntales dónde les duele • Pide ayuda de un médico
No tiene movimientos intestinales durante más de 7 días	• Deposiciones duras y secas • Dificultad para hacer deposiciones • Sensación de movimientos intestinales incompletos • Se vuelve ansioso o agitado • Dolor de estómago • Nauseas y vómitos	• Pide ayuda médica • Una vez solucionado el problema: • Incrementa la fibra en su dieta • Incrementa la ingesta de líquidos • Incrementa la actividad física
Diarrea	• Deposiciones líquidas • Movimientos intestinales más numerosos • Incontinencia y dificultad para controlar movimientos intestinales	• Pedir ayuda médica

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 1 Comer y beber – comidas más agradables

Condiciones de salud (continuación)

Estado de salud	Cambios observables	Recomendaciones para tratarlos
Efectos secundarios de la medicación	• Nausea, vómitos, deposiciones líquidas o estreñimiento • No quiere comer • Solo come cantidades pequeñas	• Pedir ayuda médica
Pérdida de memoria; se le olvida comer y beber	• Pregunta cuando es la siguiente comida incluso si ya la ha tenido • La persona dice que tiene hambre a pesar de ya haber comido	• Recuérdales que hay que comer y beber con regularidad • Modera sus comidas y bebidas (por ejemplo come con ellos) • Dar tentempiés entre las comidas
Depresión	• Se niega a comer o dice que no tiene hambre • Come cantidades pequeñas de comida • No tiene interés en comer	• Pide ayuda médica
Pérdida de peso	• Se le olvida comer • Come cantidades más pequeñas • Come las mismas cantidades de comida pero sigue perdiendo peso	• Incrementa la cantidad de comida • Da de comer comida que les guste • Incrementa las comidas con sabor ya que su sentido del gusto puede estar dañado
Aumento de peso	• Come toda la comida que se sirve • Come más aperitivos que antes porque se le ha olvidado que ya ha comido • Se obsesiona con comer	• Modera su forma de comer y beber (por ejemplo come y bebe con ellos) • Sirve porciones más pequeñas • Quita su plato cuando dicen que ya están llenos • Da tentempiés bajos en calorías

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 1 Comer y beber – comidas más agradables

Previniendo la deshidratación

Las personas con demencia tienen mayor riesgo de deshidratación.

Esto se debe a varios motivos:

- Dificultad para explicar sus necesidades:
- Sensación de sed reducida;
- No se les ofrece lo suficiente para beber y,
- Problemas para tragar en las últimas etapas de la demencia.

La persona a la que cuidas necesita que se le dé de beber 8-10 vasos al día (unos 1500-2000 mililitros) de fluidos (agua, caramelos con hielo, sopa, zumo, no incluir café o té todos los días).

Utilicemos un ejemplo

Gerardo tiene Alzheimer y es incapaz de comer y beber sin ayuda de su esposa, Carmen. A Gerardo le gusta mucho pasear.

Durante una tarde muy calurosa, Carmen también nota que Gerardo parece muy cansado, anda muy despacio y sufre un colapso y se cae al suelo.

Llevaron a Gerardo a las urgencias de un hospital de su zona y es diagnosticado con deshidratación. Después de ser tratado en el hospital, se recupera y puede volver a casa.

3. Comprueba tu comprensión

Deshidratación severa

¿Qué recomendarías que hiciera Carmen para lidiar con la situación cuando Gerardo vuelve a casa? Selecciona las opciones que consideres apropiadas.

- ☐ Carmen tiene que dejar a Gerardo decidir cuando beber y cuando no.
- ☐ Carmen tiene que asegurarse de que Gerardo bebe de 8-10 vasos de agua al día.
- ☐ Carmen escribe a qué hora y qué cantidad de líquidos toma Gerardo.



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 1 Comer y beber – comidas más agradables

3. Actividad

La siguiente tabla es un ejemplo de como asegurarse de recordar a la persona con demencia que coma y beba. Dale la oportunidad de escoger lo que comer y beber.



Hora del día	Tipo de fluido (agua, por ejemplo)	Cantidad del fluido (ejemplo: 3 vasos)
Mañana – mediodía		
Mediodía – cena		
Cena – hora de dormir		

¡Advertencia!

Si a la persona a la que cuidas no se le permiten líquidos debido a una condición del corazón, tienes que seguir las instrucciones del médico sobre cuanto tiene que beber.

Revisemos lo aprendido

- La persona a la que cuidas necesita que se le anime a comer y beber.
- Puedes hacer que la persona a la que cuidas participe más en distintas actividades a la hora de comer para crear un ambiente agradable para ellos. Esto incrementará su autoestima y les dará una sensación de haber conseguido un logro.
- Comer y beber puede ser más fácil al modificar la comida, los utensilios y el entorno.
- Puedes mantener buenos hábitos al comer y beber para la persona que cuidas al mejorar su salud. Pedir ayuda de profesionales médicos puede resultar ser necesario.
- Para prevenir la deshidratación, es importante animar a que la persona con demencia beba.
- Apunta y monitoriza la cantidad de líquidos que consume.



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 1 Comer y beber – comidas más agradables

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión

Hacer las comidas mas agradables



¿Qué recomendarías que la familia de Pilar hiciera en esta situación?

- ☐ Llevar la cena de Pilar a su cuarto. **Incorrecto.** Esto puede hacer que Pilar se aíse más. Pilar puede sentir que no es bienvenida en su nueva casa. Ha perdido a su marido, su antiguo hogar y ahora su papel como cocinera de la casa.
- ☐ Obligar a Pilar a que cene con ellos. **Incorrecto.** Esto no es buena idea porque puede hacer que Pilar se vuelva más retraída y que incluso se enfade con la familia.
- ☐ Dejar que Pilar ayude con la preparación de la comida y al limpiar. **Correcto.** La familia de Pilar sabe que le sigue gustando cocinar y por ello deberían apoyarla a que continúe participando en las actividades que le gustan y que todavía es capaz de hacer.

2. Comprueba tu comprensión

Buen ambiente a la hora de comer



¿Qué aconsejarías que hiciera el hijo de Rafael?

- ☐ Comprar cubertería y vajilla que ayude a Rafael a comer. **Correcto.** El hijo de Rafael reconoce que su padre ya no puede comer con los utensilios habituales. Al emplear otros utensilios está intentando solucionar el problema.
- ☐ Utilizar otra mesa para que coma su padre separado en su propio cuarto, ya que derramar comida continuamente puede irritar a la familia. **Incorrecto.** La separación puede hacer que Rafael se sienta enfadado o triste, lo que puede provocar que no beba ni coma bien.
- ☐ Organizar una reunión familiar para preguntarle a todos los miembros de la familia como pensar en maneras más positivas y constructivas para responder a este tipo de situaciones a la hora de comer. **Correcto.** Esta es una buena reacción porque el hijo de Rafael está intentando crear un ambiente distendido y positivo para todo el mundo a la hora de comer.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 1 Comer y beber – comidas más agradables

Respuestas

3. Comprueba tu comprensión

Deshidratación severa



¿Qué recomendarías que hiciera Carmen para lidiar con la situación cuando Gerardo vuelve a casa?.

- ☐ Carmen tiene que dejar a Gerardo decidir cuando beber y cuando no.
Incorrecto. A pesar de que Carmen esté respetando la autonomía de Gerardo, las personas con demencia tienen menor sensación de sed que el resto de personas. Esto quiere decir que puede ser peligroso dejar que Gerardo escoja por su cuenta sin que le recuerden que tiene que beber. Si no se lo recuerdan, Gerardo podría volver a deshidratarse y colapsar de nuevo.
- ☐ Carmen tiene que asegurarse que Gerardo bebe de 8-10 vasos de agua al día. **Correcto.** Carmen nota que a Gerardo a veces se le olvida beber, así que está intentando que su marido beba lo suficiente todos los días.
- ☐ Carmen escribe a que hora y qué cantidad de líquidos toma Gerardo.
Correcto. Puede resultar útil escribir rutinariamente la hora y la cantidad de vasos de agua que Gerardo bebe al día. Beber después de cenar puede hacer que Gerardo vaya al baño por la noche con más frecuencia.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 2 Comer, beber y prevenir problemas de salud



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

La demencia puede afectar de varias formas a la alimentación y a la bebida que toma dependiendo del nivel de avance de la demencia y de otras condiciones de salud.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Aprendiendo cómo mejorar la alimentación y la bebida, previniendo la pérdida de peso y promoviendo una ingesta segura de líquidos y alimentos.

¿Qué voy a aprender?

1. Mejorar la alimentación y evitar la pérdida de peso.
2. Ayudar a la persona que cuidas a comer de forma segura y prevenir la neumonía por aspiración.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 2 Comer, beber y prevenir problemas de salud

Mejorar la alimentación y prevenir la pérdida de peso

En las últimas etapas de la demencia, una persona con demencia puede experimentar dificultades para masticar y tragar. La reducción de la capacidad para oler, saborear y ver pueden deberse al envejecimiento y la demencia, impactando negativamente en su salud. La depresión y los cambios en los hábitos alimenticios también pueden resultar perjudiciales.

Utilicemos un ejemplo

Belén lleva teniendo demencia durante unos 9 años y es cuidada por su hija, Clara. Recientemente, Clara se da cuenta de que su madre duerme durante el día y es muy difícil despertarla y ayudarla a la hora normal de comer. Clara piensa que su madre no tiene hambre y no quiere molestarla mientras duerme.

Una revisión médica reciente mostró que Belén ha perdido 2,5 kg desde la última vez que fue a una revisión médica hace 5 semanas (5% de su peso).

1. Comprueba tu comprensión

Mejorar la alimentación y prevenir la pérdida de peso



¿Qué le recomendarías a Clara que hiciera para mejorar los hábitos alimenticios de su madre?

- ☐ Ser flexible con las comidas cuando su madre esté despierta.
- ☐ Anotar en una agenda qué come y con qué frecuencia come.
- ☐ Asegurarse que Belén come las comidas que le gustan.

Ayudar a que la persona que cuidas coma segura y prevenir neumonía aspiratoria

Las personas con demencia pueden experimentar los siguientes problemas :

- La persona con demencia puede no ser capaz de juzgar que pueden o no pueden comer. Pueden comer materiales incomedibles si están a su alcance y tienen hambre. Asegúrate que los materiales y productos químicos están en lugares fuera de su alcance.
- Si la persona está en las últimas etapas de demencia, pueden experimentar dificultades que pueden causar una infección pulmonar llamada neumonía aspiratoria. La neumonía aspiratoria sucede cuando la comida se traga de manera incorrecta y acaba yendo a sus pulmones en vez de a su estómago. Esto puede causar una infección. Puede ser necesario modificar la forma de comer, beber u otros modos de alimentación para prevenir este problema peligroso para la vida.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 2 Comer, beber y prevenir problemas de salud

Materiales no comestibles

Utilicemos un ejemplo

Alberto lleva viviendo con demencia durante 10 años y es cuidado por su mujer, Elisa. Elisa empieza a observar a su marido más detenidamente durante el día. Recientemente, ha notado que los jabones que pone en la cocina y el baño han desaparecido. También ha notado que su marido se ha comido las flores que había colocado en la mesa del comedor. Ella ve que Alberto va a la cocina y erróneamente coge una botella de salsa de soja e incluso una botella de detergente de lavavajillas para beber.

Ayudar a la persona a comer de forma segura

Utilicemos un ejemplo

Irene lleva teniendo demencia 10 años y está confinada a su cama. Su marido, Raúl, la ayuda a comer con seguridad. Recientemente, se ha dado cuenta que Irene tiene dificultades para tragar las comidas suaves que él le prepara. También nota que ella tose cuando bebe algo. Parece que tiene una temperatura corporal alta y es ingresada en un hospital y es diagnosticada con neumonía aspiratoria.

Después de ser tratada en el hospital durante un mes, es dada de alta. El médico recomienda que tenga una dieta saludable y suave. También recomienda que Irene consuma bebidas espesadas en casa para prevenir aspiración pulmonar en el futuro.

2. Comprueba tu comprensión

Materiales no comestibles



¿Qué crees que debería hacer Elisa?

- ☐ Reconocer que tiene que poner los productos químicos de la casa, como el detergente, en un armario con cerrojo.
- ☐ Dejar algunas cosas no comestibles por la casa en lugares a los que Alberto puede acceder, porque piensa que Alberto debería aprender que eso no se puede comer.

3. Comprueba tu comprensión

Ayudar a la persona con demencia a comer de forma segura



¿Qué crees que debería hacer Raúl?

- ☐ Aprender a elaborar comidas saludables, suaves y bebidas espesadas para Irene.
- ☐ No prestar atención a como se sienta Irene cuando la ayuda a comer.

Recuerda

- Una dieta suave puede hacerse a mano sin necesidad de usar una batidora eléctrica. Los fluidos espesados pueden hacerse al añadir harina de maíz al agua u otros líquidos mientras se calienta y se remueve, hasta que se espese.

Nota: espesantes comerciales están disponibles en el supermercado.



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 2 Comer, beber y prevenir problemas de salud

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión

Mejorar la alimentación y prevenir la pérdida de peso



¿Qué le recomendarías a Clara que hiciera para mejorar los hábitos alimenticios de su madre?

- ☐ Ser flexible con las comidas cuando su madre esté despierta. **Correcto.** Las personas en las últimas etapas de demencia necesitan descansar, así que tener un horario flexible para las comidas será de mucha ayuda cuando esté durmiendo durante la hora de comer.
- ☐ Anotar en una agenda qué come y con qué frecuencia come. **Correcto.** Apuntar lo que una persona con demencia come es importante. Así, los cuidadores entenderán mejor que tipo de comida es necesaria y en que cantidad es necesaria.
- ☐ Asegurarse que Belén come las comidas que le gustan. **Correcto.** Esta es una buena respuesta. ¿Qué tipo de comida tomaba antes de que la diagnosticaran? ¿Qué tipo de comida parece disfrutar ahora?

2. Comprueba tu comprensión

Materiales no comestibles



¿Qué crees que debería hacer Elisa?

- ☐ Reconocer que tiene que poner los productos químicos de la casa, como el detergente, en un armario con cerrojo. **Correcto.** Mantener cosas peligrosas fuera de su alcance protegerá a la persona con demencia.
- ☐ Dejar algunas cosas no comestibles por la casa en lugares a los que Alberto puede acceder, porque piensa que Alberto debería aprender que eso no se puede comer. **Incorrecto.**

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 2 Comer, beber y prevenir problemas de salud

Respuestas

3. Comprueba tu comprensión

Ayudar a la persona con demencia a comer con seguridad



¿Qué crees que debería hacer Raúl?

- ☐ Aprender a elaborar comidas saludables, suaves y bebidas espesadas para Irene. **Correcto.** Preparar comida blanda y saludable y bebidas espesadas hará que las personas en las últimas etapas de la demencia continúen bebiendo y comiendo por su cuenta y manteniendo un peso saludable.
- ☐ No prestar atención a como se sienta Irene cuando la ayuda a comer. **Incorrecto.** Esta no es una buena respuesta. Deberían sentar a Irene en una posición recta que le ayude a comer y beber mejor y prevenga la neumonía aspiratoria.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 3 Ir al baño y cuidado de la incontinencia



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

Estos dos aspectos pueden conllevar para la persona con demencia la aparición de infecciones y otros problemas de salud, baja autoestima y que evite acudir a actividades sociales.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te ayudará a pensar sobre tus preocupaciones de salud y asistir a la persona que cuidas en el uso del baño y el manejo de la incontinencia.

¿Qué voy a aprender?

1. Posibles soluciones a problemas como hacerse pis en el suelo o la pérdida de control de la vejiga.
2. Usar ayudas a la incontinencia.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 3 Ir al baño y cuidado de la incontinencia

Posibles soluciones para problemas como orinar en el suelo o perder el control de la vejiga

La demencia puede afectar la habilidad que una persona pueda tener para encontrar el baño e identificar donde está el inodoro.

No deberías culpar a la persona con demencia por este comportamiento, ni castigarles por ello ya que este tipo de reacciones causará estrés tanto para él como para ti. Modificar tu casa puede ayudarles a ir al baño.

Utilicemos un ejemplo

Lucía está cuidando a su marido Óscar desde que desarrolló demencia vascular hace algunos años. Óscar es capaz de ir al baño sin asistencia, pero, recientemente Lucía se ha dado cuenta de que Óscar ha estado haciendo pis en el suelo al lado del inodoro.

1. Comprueba tu comprensión

Prevenir hacerse pis en el suelo



¿Qué crees que debería hacer Lucía?

- ☐ Hacer algunos cambios simples en su entorno y ropa, como poner una imagen de un inodoro en la puerta del baño, utilizar un color que contraste con el resto del baño en el inodoro o cambiar los pantalones de Óscar a unos que no requieran de cinturón.
- ☐ Decirle a su marido, que está causando problemas y castigarle con no ayudarlo a hacer su paseo diario por el vecindario.

Consejo

Aquí se incluyen algunos consejos por si acaso la persona a la que cuidas tiene dificultades para ir al baño:

- Pon una imagen de un inodoro en la puerta del baño para ayudarles a encontrarlo.
- Dale instrucciones para ir al baño si son incapaces de encontrarlo.
- Pon luces adecuadas en el pasillo entre el dormitorio y el baño.
- Usa colores que contrasten en el inodoro.
- Cambia sus pantalones por unos que sean más sencillos de quitar.
- Dale instrucciones paso a paso sobre como usar el inodoro si se olvidan de como usarlo.



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 3 Ir al baño y cuidado de la incontinencia

¿Qué otros factores pueden contribuir a hacerse pis en el suelo o perder el control de la vejiga?

Factores contribuyentes	Soluciones recomendadas
Una distancia larga para ir al baño de la casa	• Dirige a la persona a la que cuidas para ir al baño • Poner un orinal o similar junto a la cama por las noches • Utilizar luces nocturnas en el dormitorio y en la casa
Baño público que está lejos de la casa	• Poner un orinal o similar junto a la cama por las noches para que use en casa
Ser incapaz de encontrar el baño	• Poner una imagen de un inodoro en la puerta del baño
Insuficiente contraste de color en el inodoro	• Reemplazar el asiento del baño con uno de distinto color para incrementar el contraste.
Insuficiente luz en el pasillo	• Utilizar luces nocturnas en el dormitorio y en la casa
Insuficiente luz en el inodoro	• Poner las luces adecuadas para el baño
Puertas del baño que no permiten que un andador o silla de ruedas entre	• Modificar el tamaño de la puerta para que entre un andador o silla de ruedas
Impedimentos visuales	• Dirige a la persona a la que cuidas para ir al baño • Poner un orinal o similar junto a la cama por las noches
Incapacidad para quitarse los pantalones	• Cambia sus pantalones por unos que sean fáciles de quitar • Ayudar a la persona a la que cuidas a que se suba o baje los pantalones
Olvido de que hacer en el inodoro	• Recordar a la persona a la que cuidas lo que tiene que hacer • Dar instrucciones paso a paso sobre como usar el inodoro

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 3 Ir al baño y cuidado de la incontinencia

Hacer pis en lugares públicos

La demencia afecta a la capacidad de que alguien explique lo que necesita, por ejemplo el ir al baño. Adicionalmente, la demencia puede afectar a lo que creen que es o no es normal en público.

Puedes prevenir estos accidentes (incontinencia) al mantener una rutina diaria de ayuda para la persona a la que cuidas. Identificar con qué frecuencia solían ir al baño antes de tener demencia puede resultar útil. También puedes identificar si a la persona a la que cuidas parece querer ir al baño por la forma en la que se comporta (por ejemplo si se estresan, agitan, se ponen ansiosos o se inquietan).

Utilicemos un ejemplo

Jesús está cuidando a su madre Esther, quien fue diagnosticada con demencia hace 5 años. Jesús normalmente lleva a su madre de compras por el vecindario ya que disfruta conociendo a gente.

Recientemente, Jesús se ha dado cuenta de que su madre ha perdido el control de su vejiga durante el día.

2. Comprueba tu comprensión

Lidiando con la pérdida de control de la vejiga



¿Qué crees que debería hacer Jesús?

- ☐ Debido a que esto es una situación vergonzosa para Jesús, debería dejar de llevar a su madre de compras.
- ☐ Jesús debería intentar que su madre use el inodoro antes de salir de compras.

Para mejorar el control de la vejiga, puede resultar útil el hacer una tabla de orinar en una agenda:

Hora	Número de veces que ha usado el baño	Número de veces que ha perdido el control de su vejiga	¿Qué posibles causas has observado?
06:00-09:00			
09:00-12:00			
12:00-15:00			
15:00- 18:00			
18:00-21:00			
21:00-00:00			
00:00-03:00			
03:00-06:00			

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 3 Ir al baño y cuidado de la incontinencia

Utilización de ayudas para la incontinencia

En las últimas etapas de la demencia, la persona con demencia puede no ser capaz de controlar su vejiga y sus movimientos intestinales. Antes de utilizar alguna ayuda para la incontinencia, deberías preguntarle a un profesional sanitario para que te ayude a identificar las causas de la incontinencia, ya que estas pueden ser tratadas y por tanto ser reversibles.

Utilicemos un ejemplo

Gloria está en una de las últimas etapas de la demencia por Alzheimer y vive con la familia de su hijo. Su nuera, Marina, la está cuidando. Debido a que Gloria no puede controlar su vejiga o movimientos intestinales, el médico le sugiere a Marina que intente utilizar pañales de incontinencia.

Al principio, Marina se encuentra con una variedad de problemas:

- Gloria no para de quitarse el pañal/compresa y lo tira al suelo.
- Gloria sigue teniendo los pantalones mojados incluso cuando usa el pañal/compresa.
- Gloria tiene problemas cutáneos en su zona genital.

Recuerda

- Hay ayudas para la incontinencia que son lavables o de usar y tirar. Al seleccionar un producto, ten en cuenta el precio, la efectividad y la comodidad.
- Para los hombres que no puedan salir de la cama, el uso de dispositivos puede ayudar. Algunos de estos dispositivos están diseñados para prevenir que gotee orina hacia atrás.



3. Comprueba tu comprensión

Uso de productos de higiene personal



¿Qué crees que se debería hacer con Gloria?

- ☐ Marina debería obligar a Gloria para que utilice un pañal/compresa.
- ☐ Marina debería recordarle a su suegra que utilice el baño a ciertas horas diarias si no lo hace ella misma.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 3 Ir al baño y cuidado de la incontinencia

Consejo

En esta tabla se incluyen consejos sobre como realizar cuidados de la incontinencia



Problemas	Posibles causas	Soluciones recomendadas
Quitarse el pañal/compresa constantemente y tirarla al suelo	• Sentirse incómodo con el pañal/compresa • El tamaño del pañal/compresa es inadecuado • El pañal/compresa está mojado y necesita ser cambiado	• Asegurarse que el tamaño del pañal/compresa es el correcto • Cambiar el pañal/compresa a tiempo • Consultar con un médico sobre este comportamiento
Seguir teniendo los pantalones mojados incluso al utilizar el pañal/compresa	• El tamaño del pañal/compresa es incorrecto • El horario de ir al baño no se ha mantenido	• Utilizar el tamaño adecuado de pañal/compresa • Mantener unos horarios fijos para ir al baño y así minimizar el uso de pañales/compresa
Tener piel dolorida o irritada en el área genital	• Los pañales de incontinencia/compresas pueden causar daño en la piel • El tamaño inadecuado del pañal y cambios retrasados de compresas usadas pueden causar una infección de piel	• Escoger el tamaño y tipo adecuado del pañal • Cambiar el pañal/compresa utilizada a tiempo y mantener la higiene íntima • Aplicar cremas o lociones que mantengan la piel sana
Tener fiebre, dolores y olor a pis	• Las infecciones del tracto urinario pueden ser causadas por múltiples factores, incluyendo la incontinencia y una mala higiene íntima	• Ir al médico • Asegurarse que bebe solo de 6-8 vasos de agua o zumo al día salvo que la persona tenga restricciones de fluidos o dietéticas

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 3 Ir al baño y cuidado de la incontinencia

Revisemos lo aprendido

- No culpes a la persona después de que causen accidentes como hacer pis en el suelo.
- Modifica el entorno para reducir las posibilidades de accidentes de vejiga o intestinales. Por ejemplo, pon una foto de un inodoro en la puerta del baño.
- Lleva a la persona con demencia al baño con regularidad para reducir la cantidad de accidentes.
- La frecuencia con la que vaya al baño debe ser establecida en base a los patrones de ir al baño que tenía la persona antes de que tuviera demencia.
- Si estos cambios no ayudan, las ayudas a la incontinencia pueden mejorar la situación.
- Se consciente de que el uso de ayudas a la incontinencia puede causar irritabilidad en la piel si se usan incorrectamente.
- Mantén una buena higiene íntima para reducir el riesgo de infección del tracto urinario.
- Si la persona que tiene demencia no tiene ninguna restricción de líquidos, intenta que beba de 6 a 8 vasos de agua o zumo al día para prevenir infecciones del tracto urinario.



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 3 Ir al baño y cuidado de la incontinencia

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión

Prevenir hacerse pis en el suelo



¿Qué crees que debería hacer Lucía?

- ☐ Hacer algunos cambios simples en el entorno y ropa, como poner una imagen de un inodoro en la puerta del baño, utilizando un color que contraste con el resto del baño en el inodoro o cambiar los pantalones de Óscar a unos que no requieran de cinturón. **Correcto.** Una persona con demencia puede tener dificultades para ir y usar el baño, así que estos cambios pueden ayudar a Óscar.
- ☐ Decirle a su marido, que está causando problemas y castigarle con no ayudarlo a hacer su paseo diario por el vecindario. **Incorrecto.** Nunca deberías dirigirte a una persona con demencia de esta manera. Óscar se sentirá avergonzado y esta respuesta le puede afectar.

2. Comprueba tu comprensión

Lidiando con la pérdida de control de la vejiga



¿Qué crees que debería hacer Jesús?

- ☐ Debido a que esto es una situación vergonzosa para Jesús, debería dejar de llevar a su madre de compras. **Incorrecto.** Esta no es una buena solución porque su madre perderá la oportunidad de realizar una actividad agradable.
- ☐ Jesús debería intentar que su madre use el inodoro antes de salir de compras. **Correcto.** Esta es una buena respuesta que probablemente ayude a que Esther controle más su vejiga.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 3 Ir al baño y cuidado de la incontinencia

Respuestas

3. Comprueba tu comprensión

Uso de productos de higiene personal



¿Qué crees que se debería hacer con Gloria?

- ☐ Marina debería obligar a Gloria para que utilice un pañal. **Incorrecto.** Es muy importante averiguar por qué Gloria se siente incómoda con el pañal. ¿Lleva el tamaño incorrecto? ¿Está húmedo y necesita que se lo cambien?
- ☐ Marina debería recordarle a su suegra que utilice el baño a ciertas horas diarias si no lo hace ella misma. **Correcto.** Ir al baño en horas determinadas ayuda a minimizar los escapes y la necesidad de llevar un pañal.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 4 Cuidado personal



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

La demencia afecta a la capacidad de las personas con demencia para mantener su cuidado personal como por ejemplo cepillarse los dientes, ducharse/bañarse y su aseo. Por lo tanto la ayuda y mantenimiento de un buen cuidado personal es importante. Un mal cuidado personal puede conllevar problemas de salud, pérdida de autoestima y que evite acudir a actividades de carácter social.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te ayudará a pensar sobre tus preocupaciones de salud, a asistir a la persona que cuidas y a ayudarla en su cuidado personal.

¿Qué voy a aprender?

1. Modificar el entorno para hacer más fácil el cuidado personal.
2. Consejos para la vestimenta diaria, la higiene bucal y la asistencia en el baño.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 4 Cuidado personal

Modificar el entorno para hacer más fácil el cuidado personal

Existen distintas razones por las que no pueden realizar su cuidado personal. Entre ellas están el no poder encontrar lo que buscan para su cuidado personal.

Por ejemplo, cuando no puedes encontrar ni tu cepillo ni tu pasta de dientes debido a la pérdida de memoria, se vuelve difícil lavarse los dientes. Sin embargo, puedes modificar el entorno para hacer más sencillo el encontrar las cosas necesarias para cuidarse a uno mismo.

Utilicemos un ejemplo

Mariam sufre Alzheimer, pero es capaz de cuidarse a sí misma sin la ayuda de familiares.

Recientemente, su marido, Sergio, se da cuenta de que se sienta a desayunar en pijama sin haberse lavado la cara, cepillado el pelo o puesto maquillaje como ella suele hacer.

1. Comprueba tu comprensión

Favoreciendo la higiene personal



¿Qué crees que debería hacer Sergio?

- ☐ Colocar las cosas de cuidado personal en el orden de uso y etiquetarlas con letras grandes y distintos colores para que Mariam las lea.
- ☐ Pedirle a su nuera que lleve a Mariam de la mesa al baño y ayudarla a arreglarse y cambiarse de ropa.

Existen muchas razones por las que Mariam no se cuida como antes. Entre ellas puede ser que esté deprimida, hay que tener en cuenta todos los posibles factores.

Consejos

Aquí se incluyen algunos consejos que pueden ser necesarios para encontrar objetos o sitios, y para llevar a cabo el cuidado personal para la persona con demencia:

- *Para encontrar el baño o el inodoro: Pon un dibujo o palabras en la puerta del baño o indica a la persona como ir al baño.*
- *Para encontrar materiales personales: Haz que sea sencillo ver los objetos personales en el baño, etiquétalos con su nombre, utiliza palabras o imágenes en la pared del baño para señalarlos, utiliza colores que contrasten.*
- *Para ayudar a abrir y cerrar el grifo: utiliza indicadores para etiquetar como abrir y como cerrar el grifo, y ayuda a la persona si es necesario.*



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 4 Cuidado personal

Consejos para la vestimenta diaria, la higiene bucal y la ayuda en el baño

La demencia puede afectar la capacidad de la persona para escoger su ropa y vestirse adecuadamente.

Puedes ayudar a la persona a la que cuidas a escoger su propia ropa y a vestirles de manera que utilice sus habilidades restantes. No deberías hacer estas tareas si la persona que sufre demencia aún es capaz de realizarlas.

Dificultad para lavarse los dientes

La demencia no solo afecta a la memoria sino también a la organización, coordinación y concentración que se requiere para poder cepillarse los dientes. Una mala higiene dental se asocia con poco apetito, mal aliento, infecciones de los dientes y encías así como con otros problemas de salud.

Proporcionar ayuda con la higiene bucal pretende ayudar a que la persona utilice todo lo posible las habilidades que todavía posee.

Utilicemos un ejemplo

Jaime tiene Alzheimer pero es capaz de cepillarse los dientes sin Conchita. Recientemente, Conchita se da cuenta de que su marido ha hecho un estropicio en el lavabo y el suelo del baño con el agua y pasta de dientes. También se ha fijado en que su marido es incapaz de cepillarse los dientes de la misma manera en la que lo solía hacer y es incapaz de ponerse la dentadura él sólo.

2. Comprueba tu comprensión

Promover la higiene bucal

¿Qué crees que debería hacer Conchita?

- ☐ Ponerle la dentadura en la boca sin preguntarle.
- ☐ Instruir a su marido en como lavarse los dientes paso a paso y alabarle cuando lo haga bien.



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 4 Cuidado personal

1. Actividad

Selecciona de la siguiente lista todos los pasos en los que la persona a la que cuidas requiera ayuda.

- ☐ Poner pasta de dientes en el cepillo.
- ☐ Lavarse los dientes en un orden que limpie los dientes y encías.
- ☐ Enjuagar y limpiar la boca.
- ☐ Utilizar hilo dental para limpiar entre los dientes a diario.
- ☐ Echarse bálsamo labial para hidratar sus labios, si es necesario.
- ☐ Buscar señales de tener infecciones en la boca o dolor de dientes, si es necesario.
- ☐ Sacarse, lavar, limpiar y guardar la dentadura, si es necesario.



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 4 Cuidado personal

Dificultad para el cuidado personal al bañarse

La demencia también puede afectar a la capacidad para lavarse las manos y darse una ducha o un baño. Una persona con demencia puede pensar que recibir asistencia con su cuidado personal es una amenaza a su privacidad y seguridad y puede rechazar o resistirse a cualquier ayuda.

Utilicemos un ejemplo

Domingo tiene Alzheimer y es cuidado por su mujer Milagros. Debido a su edad, Milagros no es lo suficientemente fuerte como para seguir ayudando a Domingo a bañarse, por lo que su familia decide que sus 3 yernos se turnen para ayudar a darle su baño semanal. El yerno más mayor es muy amable con Domingo y le asegura que le hará sentirse muy cómodo durante su baño. Le lleva al baño y empieza a desvestirlo. Domingo repentinamente le empuja, le grita y le dice que se vaya.

Cuando se ayuda a alguien con su cuidado personal, hay que preguntarle a la persona con demencia sobre sus preferencias en cuanto sea posible y ser respetuoso de su decisión. Tranquilízale diciendo que está a salvo y cómodo.

Consejos para ayudar en el baño

- *Identifica las horas del día a las que prefiere ducharse o bañarse la persona a la que cuidas.*
- *Cambia de una ducha/baño a un baño con esponja. (Nota: las bañeras son muy difíciles en concreto porque pueden provocar en caídas y puede ser difícil para un cuidador el levantar a la persona con demencia fuera de la bañera).*
- *Al usar la ducha o bañera, es mejor utilizar una alfombrilla para la prevención de caídas.*
- *Asientos o equipamientos como barras pueden ser de ayuda.*
- *Para las personas con demencia que le tiene miedo al agua, intenta reducir el flujo del agua.*

3. Comprueba tu comprensión

Resistencia a la ayuda en el baño



¿Qué crees que debería hacer la familia de Domingo?

- ☐ Ya que la familia ha notado que Domingo piensa que su yerno era un extraño, Milagros decide estar con Domingo mientras que su yerno le baña.
- ☐ Deberían decirle a Domingo que debería estar agradecido por la ayuda que recibe y que si continúa así, le llevarán a una residencia.



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 4 Cuidado personal

2. Actividad



Selecciona cualquier actividad de cuidado personal que la persona con demencia pueda necesitar. Ayúdales paso a paso en lo que hacer.

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Seleccionar ropa diaria | ☐ Preparar el baño/ducha | ☐ Cortarse las uñas de las manos y pies |
| ☐ Abrir el grifo, ajustando la temperatura del agua y preparando el baño | ☐ Poner alfombrillas en el baño para prevenir caídas | ☐ Buscar señales de tener un problema de piel |
| ☐ Ponerse o quitarse el pijama | ☐ Desvestirse después de la ducha/baño | ☐ Vestirse después de ducharse |
| ☐ Lavar y secar sus manos | ☐ Maquillarse | ☐ Peinarse el pelo |
| ☐ Lavar y secar sus pies | ☐ Lavar el pelo y cuerpo durante el baño/ducha | ☐ Usar un secador de pelo |
| ☐ Lavar y secar su cara | ☐ Afeitarse | |
| ☐ Lavar y secar su zona íntima | ☐ Utilizar una toalla para secarse | |

Revisemos lo aprendido

- Intentar hacer que la persona con demencia participe lo máximo posible en su cuidado bucal y personal con las capacidades que les queden.
- Modifica el entorno, por ejemplo al proporcionar apoyo, animándolos a que ellos mismos seleccionen distintos tipos de ropa o dejándoles un asiento cuando les cuides.
- Ten en cuenta que no recibir suficiente ayuda con su cuidado personal puede ser una causa de agitación o agresión.
- Ten compasión e intenta entender porqué se resisten a recibir ayuda personal.



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 4 Cuidado personal

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión

Favoreciendo la higiene personal



¿Qué crees que debería hacer Sergio?

- ☐ Colocar las cosas de cuidado personal en el orden de uso y etiquetarlas con letras grandes y distintos colores para que Mariam las lea. **Correcto.** Las personas con demencia puede perder la capacidad de encontrar objetos que no son obvios.
- ☐ Pedirle a su nuera que lleve a Mariam de la mesa al baño y ayudarla a arreglarse y cambiarse de ropa. **Incorrecto.** Sergio primero necesita averiguar el motivo por el que Mariam no está haciendo su antigua rutina de cuidados personales antes del desayuno. Además, Sergio tiene que preguntarle primero a su mujer si quiere recibir ayuda de su nuera. No preguntarla puede molestarla.

2. Comprueba tu comprensión

Promover la higiene bucal



¿Qué crees que debería hacer Conchita?

- ☐ Ponerle la dentadura en la boca sin preguntarle. **Incorrecto.** Conchita está asumiendo el mando de las tareas de cuidado sin ni siquiera pedirle permiso a Jaime. Esto puede ser molesto para Jaime.
- ☐ Instruir a su marido en como lavarse los dientes paso a paso y alabarle cuando lo haga bien. **Correcto**

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 4 Cuidado personal

Respuestas

3. Comprueba tu comprensión



Resistencia a la ayuda al baño

¿Qué crees que debería hacer la familia de Domingo?

- ☐ Ya que la familia ha notado que Domingo piensa que su yerno era un extraño, Milagros decide estar con Domingo mientras que su yerno le baña..
Correcto. Una persona con demencia puede no recordar a alguien que solía reconocer, por lo que dejarles tener un tiempo de transición para que se acostumbren a alguien es muy importante.
- ☐ Deberían decirle a Domingo que debería estar agradecido por la ayuda que recibe y que si continúa así, le llevarán a una residencia. **Incorrecto.** Nunca amenaces a alguien con demencia en estas situaciones. Decirle algo así solo causará que Domingo se angustie.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 5 Un día agradable



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

Es importante mantener rutinas y actividades que son familiares para la persona con demencia.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Aprendiendo como adaptar rutinas y actividades ya que las capacidades de la persona con demencia cambian.

¿Qué voy a aprender?

1. Establecer rutinas durante el día para la persona con demencia.
2. Adaptando rutinas a las capacidades cambiantes de la persona que cuidas.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 5 Un día agradable

Establecer rutinas diarias para la persona con demencia

Cuando alguien vive con demencia, es importante crear un entorno que apoye que hagan lo que quieran, en función de sus capacidades y, cuando sea necesario, contando con supervisión. Esto es importante para ti también.

Es relevante intentar mantener rutinas y actividades que sean familiares para la persona con demencia y adaptarlas a medida que sus capacidades cambien.

¿Qué es una rutina?

Una rutina es algo que una persona hace todos o casi todos los días. Es muy importante intentar continuar con las rutinas de la persona con demencia el mayor tiempo posible. Esto les reconforta y reduce su estrés en casa. Ten en cuenta su rutina habitual. Si no tienen rutina, por ejemplo, por la tarde, entonces es útil desarrollar y seguir una. Esto podría incluir cosas como el beber una taza de té o escuchar música relajante.

Es útil tener rutinas para otros momentos del día como por ejemplo nada más despertarse, que hacer a la hora de comer o que hacer por la tarde. Cuanto más fácil y sencillo sea seguir rutinas, más reconfortante será para la persona con demencia, reduciendo su nivel de estrés.

Comenzar el día

Es útil tener una hora fija para despertarse y luego tener varias cosas seguidas que hacer para empezar el día. Piensa en bañarse, lavarse los dientes, vestirse y luego sentarse para desayunar. A medida que avance la demencia, la persona a la que cuidas va a necesitar más ayuda para hacer estas actividades pero una manera en la que se puede reducir el estrés es conseguir mantener las rutinas lo máximo posible.

Durante el día, también es importante intentar dejar un poco de tiempo para hacer cosas que la persona con demencia disfrute, como por ejemplo visitar a un amigo o familiar, salir a pasear, leer, juegos o escuchar la radio. Estas actividades dependerán de sus habilidades actuales y sus intereses pasados.

En las primeras etapas de su demencia, tu familiar o amigo puede ser capaz de hacer cosas con una cantidad mínima de ayuda. Sin embargo, a medida que avance la enfermedad, las actividades tendrán que cambiar o ser modificadas para que puedan seguir disfrutándolas. Es importante ser flexible y creativo al averiguar cuáles son las rutinas y como adaptarlas con el paso del tiempo.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 5 Un día agradable

Utilicemos un ejemplo

Marta tiene demencia y está acostumbrada a beber té inmediatamente después de prepararse por la mañana. Su hija Luisa tiene muchas ganas de animarla a que de un paseo todos los días, como le recomendó su médico. Luisa no conoce la rutina matutina de su madre, así que cuando intenta que Marta salga a pasear justo después de desayunar, Marta se niega.

1. Comprueba tu comprensión

Rutinas por la mañana



¿Qué crees que debería hacer Luisa?

- ☐ Si Luisa sugiere mantener la rutina diaria de tomar el té primero, es probable que Marta vaya de paseo después.
- ☐ Luisa debería preguntarle a Marta que actividades suele hacer y en que orden le gusta hacerlas.
- ☐ Luisa debería obligar a Marta a ir de paseo porque su médico se lo recomendó.

Recuerda

- *Es importante mantener rutinas (algo que la persona con demencia haga todos o casi todos los días) el mayor tiempo posible. Esto puede evitar confusiones, agitaciones, inquietudes y aburrimiento.*
- *También honra la dignidad de una persona. Piensa por un momento como te sentirías tú si tus rutinas fueran cambiadas o planificadas por otra persona.*



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 5 Un día agradable

Adaptar rutinas para la persona a la que cuidas

Es importante adaptar la rutinas a medida que las capacidades de la persona con demencia cambian. A continuación se indican tipos de rutinas comunes que establecen como viven las personas con demencia durante el día.

Por la mañana

Despiértate todos los días a la misma hora.

- Adaptación: Puede ser necesario que le ayudes para despertarse porque una persona con demencia puede no saber como poner una alarma correctamente.

Ten el desayuno a la misma hora. En las primeras etapas de la demencia, es posible que la persona con demencia sea capaz de hacer su propio desayuno.

- Adaptación: La persona con demencia puede necesitar que le saques todos los ingredientes. Más adelante, pueden necesitar más ayuda para preparar el desayuno.

Realizar actividades para asearse, como lavarse los dientes, bañarse/lavarse, vestirse. En las primeras etapas, la persona a la que cuidas puede ser capaz de hacer todo esto sin ayuda.

- Adaptación: Objetos como el cepillo y la pasta de dientes, etc. pueden ser colocados en el baño en plena vista para impulsar el comienzo de la actividad. En las últimas etapas de la demencia, puede resultar necesario que alguien realice estas actividades por o con la persona con demencia.

Recuerda

- *Es importante desarrollar actividades matutinas y mantenerlas lo máximo posible.*
- *Haz ajustes a medida que se necesiten cuando las habilidades de la persona con demencia cambien.*



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 5 Un día agradable

Durante el día

Es de mucha ayuda el planificar actividades con las que disfrute la persona a la que cuidas. Básate en sus intereses pasados y habilidades actuales.

Utilicemos un ejemplo

A Marta le encanta hornear y solía hacer tartas especiales y galletas para las reuniones familiares. Ahora que tiene demencia, a veces se le olvidan los ingredientes y en que orden tiene que añadirlos.

Al principio, Marta utilizaba un libro de cocina para ayudarla a seguir horneando pero cada vez le cuesta más. Las tartas y las galletas no saben muy bien y hay que tirarlas. Luisa quiere ayudarla a que continúe haciendo esta actividad.

2. Comprueba tu comprensión

Manteniendo actividades e intereses previos durante el día



¿Qué le recomendarías a Luisa que hiciera?

- ☐ Luisa debería guardar los ingredientes y sartenes y decirle a su madre que simplemente es imposible que siga haciéndolo.
- ☐ Luisa debería ir de compras con su madre y comprar tartas y galletas de preparación rápida que tienen una cantidad limitada de trabajo para que Marta pueda seguir cocinando y horneando.
- ☐ Mientras las capacidades de Marta cambian, Luisa podría sacar un poco de tiempo por la tarde para cocinar y hornear con su madre.

A la puesta del sol

A veces la persona con demencia puede volverse más agitada, agresiva o confundida por la tarde, a la hora de la puesta del sol aproximadamente. Puede resultar muy estresante para los cuidadores.

El motivo exacto por el que sucede esto no está aún claro del todo pero una pérdida de rutina puede ser uno de los motivos. Intenta que la persona a la que cuidas tenga algo significativo que hacer a esta hora del día.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 5 Un día agradable

Utilicemos un ejemplo

A Marta le gusta ir a un centro comunitario todos los días de 12:00 a 15:00. Toma su comida allí y está con sus amigos haciendo cosas juntos.

Al principio Marta va allí por su cuenta pero a medida que avanza su enfermedad, ya no sabe ir sola. Luisa le pide a otro familiar que lleve a Marta al centro y que la traiga de vuelta a casa.

Esto funciona bien al principio pero al final empiezan a no poder llevar a Marta. Luisa no sabe lo que hacer porque no puede estar con Marta todas las tardes.

3. Comprueba tu comprensión

Manteniendo actividades e intereses fuera de casa



¿Qué le recomendarías a Luisa que hiciera?

- ☐ Luisa podría pedirle a otro familiar que ayude a Marta.
- ☐ Luisa le podría pedir a alguien de fuera de la familia (como por ejemplo un vecino) que lleve a Marta al centro comunitario.
- ☐ Luisa le puede decir a su madre que intente hacer una actividad tranquila por las tardes como ver la tele o escuchar la radio.

Recuerda

- *Es importante respetar las rutinas diarias de la persona a la que cuidas y mantenerlas lo máximo posible.*
- *Cuando esto ya no sea posible, adapta su rutina lo mejor posible para que las actividades clave que son de mucha importancia para la persona con demencia se mantengan.*



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 5 Un día agradable

A la hora de irse a la cama

Utilicemos un ejemplo

Por la noche, Marta está acostumbrada a leer en silencio durante media hora justo antes de dormirse.

A medida que avanza su demencia, se da cuenta que ya no es capaz de leer. A veces simplemente se queda mirando el libro.

Cada vez le confunde más leer. Luisa quiere adaptar esta rutina a las capacidades actuales de Marta.

Recuerda

- *Por la mañana, tarde y noche establece y mantén una rutina lo máximo posible, pero prepárate para tener que adaptarlas a medida que cambien sus capacidades con el tiempo.*
- *Imprimir una lista de rutinas diarias puede ser de ayuda. Haz una para cada día y colócala en un sitio en el que destaque.*

1. Actividad

¿Conoces alguna rutina de la persona a la que cuidas?

Escríbete una lista de posibles ideas para usar como rutinas y también apunta como podrías ir adaptándolas.



4. Comprueba tu comprensión

Adaptando rutinas

¿Qué le recomendarías a Luisa que hiciera?

- ☐ Luisa podría leerle a Marta durante 15 minutos antes de irse a dormir.
- ☐ Luisa debería sacar los libros del cuarto de Marta.
- ☐ Luisa debería comprar unos libros que tengan más dibujos que letras o usar audiolibros para Marta.



Revisemos lo aprendido

- Establecer rutinas es importante para las personas con demencia.
- Intenta mantener rutinas similares a las que la persona que tiene demencia solía tener antes de su enfermedad.
- Prepárate para adaptar las rutinas cuando sea necesario a medida que avance la enfermedad.



Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 5 Un día agradable

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión

Rutinas por la mañana



¿Qué crees que debería hacer Luisa?

- ☐ Si Luisa sugiere mantener la rutina diaria de tomar el té primero, es probable que Marta vaya de paseo después. **Correcto.** Esto hará que Marta mantenga su rutina.
- ☐ Luisa debería preguntarle a Marta que actividades suele hacer y en que orden le gusta hacerlas. **Correcto. Verdad.** Luisa puede aprender las rutinas de Marta. Sin embargo, esto puede solo funcionar en las primeras o medias etapas de la demencia. Más adelante, Marta no podrá recordar sus rutinas.
- ☐ Luisa debería obligar a Marta a ir de paseo porque su médico se lo recomendó. **Incorrecto.** Esta respuesta no es buena porque puede agitar a Marta y molestarla.

2. Comprueba tu comprensión

Manteniendo actividades e intereses durante el día



¿Qué le recomendarías a Luisa que hiciera?

- ☐ Luisa debería guardar los ingredientes y sartenes y decirle a su madre que simplemente es imposible que siga haciéndolo. **Incorrecto.** Esto no es muy útil. Luisa aún no ha intentado llevar a cabo otra alternativa para ayudar a su madre y esto puede molestarla.
- ☐ Luisa debería ir de compras con su madre y comprar tartas y galletas de preparación rápida que tienen una cantidad limitada de trabajo para que Marta pueda seguir cocinando y horneando. **Correcto.** Esta es una buena sugerencia. Respeta la rutina de Marta pero la adapta a sus habilidades actuales.
- ☐ Mientras las capacidades de Marta cambian, Luisa podría sacar un poco de tiempo por la tarde para cocinar y hornear con su madre. **Correcto.** ¡Esto es un plan excelente para el futuro! Permite que Marta continúe con su rutina con el apoyo que necesita.

Modulo 4. Cuidando en el día a día

Lección 4 Cuidado personal

Respuestas

3. Comprueba tu comprensión

Manteniendo actividades e intereses fuera de casa



¿Qué le recomendarías a Luisa que hiciera?

- ☐ Luisa podría pedirle a otro familiar que ayude a Marta. **Correcto.** Si otros familiares pueden acompañar a Luisa regularmente, esta es la mejor solución para Marta ya que mantiene su rutina y se adapta a las necesidades cambiantes de su madre.
- ☐ Luisa le podría pedir a alguien de fuera de la familia (como por ejemplo un vecino) para que lleve a Marta al centro comunitario. **Correcto.** A veces la familia no está disponible y otras personas pueden no saber como ayudar. Esto es un plan concreto con el que Luisa puede pedir ayuda.
- ☐ Luisa le puede decir a su madre que intente hacer una actividad tranquila por las tardes como ver la tele o escuchar la radio. **Incorrecto.** Esto no es una buena solución ya que aísla a Marta de las otras personas que conoce y no la permite realizar las actividades que le gustan. Esto puede ser buena idea en las últimas etapas de la demencia, cuando las habilidades de Marta cambien.

4. Comprueba tu comprensión

Adaptando rutinas



¿Qué le recomendarías a Luisa que hiciera?

- ☐ Luisa podría leerle a Marta durante 15 minutos antes de irse a dormir. **Correcto.** Permite que Marta siga disfrutando de su rutina pero la adapta a sus necesidades.
- ☐ Luisa debería sacar los libros del cuarto de Martha. **Incorrecto.** Esto no es bueno porque no identifica como de importante es leer para Marta. Luisa debería reconocer que ella y su madre pueden compartir esta rutina, solamente necesita ser adaptada.
- ☐ Luisa debería comprar unos libros que tengan más dibujos que letras o usar audiolibros para Marta. **Correcto.** Esta es una buena forma de adaptarse en las últimas etapas de la demencia, en las que leer libros con muchas palabras no es posible.



Módulo 4. Cuidando en el día a día

Autoría y descargo de responsabilidad



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE **ALZHEIMER**

Ministerio de Sanidad. 2022.

Adaptado y traducido de *iSupport for dementia: training and support manual for carers of people with dementia*.
Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Esta traducción no ha sido creada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La OMS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de esta traducción. La edición original en inglés será la edición vinculante y auténtica. La adaptación en español se encuentra disponible bajo la licencia [CC-BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

**Manual para el entrenamiento
y apoyo de cuidadores de
personas con demencia**

Marzo 2022