

# Problemas con la alimentación en personas con demencia. Ideas para crear soluciones

La alimentación de una persona con demencia puede llegar a ser un verdadero quebradero de cabeza para los cuidadores. La persona puede perder el apetito, negarse a comer o en el caso contrario, olvidar que ya ha comido y quiere volver a hacerlo. La comida y la hidratación son muy importantes para que nuestro familiar se mantenga saludable. Una alimentación adecuada mejora la calidad de vida de una persona. No comer suficiente puede conducir a la pérdida de peso y otros problemas, incluyendo mayor vulnerabilidad a la infección, reducción de la fuerza muscular y fatiga.



[p://www.mancondado.com/export/sites/mancondado/es/.galleries/imagenes-noticias/imagenes-noticias-2016/demencia-familia-270.jpg](http://www.mancondado.com/export/sites/mancondado/es/.galleries/imagenes-noticias/imagenes-noticias-2016/demencia-familia-270.jpg)

Las personas con demencia pueden deshidratarse si no son capaces de comunicar o de reconocer que tienen sed o si se olvidan de beber. Esto puede dar lugar a dolores de cabeza, aumento de la confusión, infección urinaria y estreñimiento. Alteraciones que pueden empeorar los síntomas de la demencia.

Mientras que una dieta sana y equilibrada es importante, en la fase avanzada de la demencia debe ser la prioridad y una dieta alta en calorías puede ser apropiada. Un nutricionista puede aconsejar sobre lo que es mejor en una situación particular. Recordemos que, una buena alimentación también puede evitar las peligrosas escaras o **úlceras** (<https://www.alzheimeruniversal.eu/category/ulceras-por-presion/>) por presión. Pero si este problema ya ha llegado o queréis evitarlas os dejamos una carpeta para descargar **algunos documentos** (<https://app.box.com/s/tg24hxhunglcub2c01aj>) de ayuda. Pero ahora, centrémonos en la alimentación y los problemas que pudieran surgir.

Falta de apetito, deterioro cognitivo, discapacidad física y discapacidad sensorial (de audición y pérdida de vista) pueden hacer que la persona con demencia tenga problemas para comer y beber.

Hay muchas razones por las que una persona puede rechazar los alimentos y bebidas, entre ellas:

- **Depresión:** la pérdida de apetito puede ser un signo de depresión. La depresión es común en las personas con demencia. Existen tratamientos eficaces que incluyen medicamentos y otras terapias no farmacológicas. Si sospecha que este es el problema, consulte a su médico de atención primaria.
- **Dificultades con la comunicación:** La persona con demencia puede tener problemas para comunicar que no tiene hambre o que no les gusta la comida que se les ha dado. Pueden comunicar sus necesidades a través del comportamiento. Por ejemplo, pueden negarse a comer o tener comida en su boca. Probar con una mayor variedad de alimentos puede ayudar a descubrir qué les gusta más.
- **Dolor:** Nuestro familiar puede tener dolor, haciendo que comer sea incómodo. Es posible que tengan problemas con las prótesis dentales, dolor en las encías o en los dientes. Controlar la higiene oral es muy

importante. En este ([link \(https://www.alzheimeruniversal.eu/2015/11/05/higiene-dental-en-personas-con-demencia/\)](https://www.alzheimeruniversal.eu/2015/11/05/higiene-dental-en-personas-con-demencia/)) podéis encontrar un artículo en el que hace unos días abordamos el tema de la higiene oral en personas con demencia.

- **Cansancio:** Esto también puede ser una causa de que las personas con demencia no coman o renuncien a parte de la comida. También puede conducir a otros problemas tales como falta de concentración o dificultades con la coordinación. Es importante ser consciente de esto y apoyar a las personas a comer cuando están más alerta. Comer porciones pequeñas de forma regular es mejor que dejar a medias los alimentos en los horarios tradicionales: “*Más veces pero menos cantidades*”... uno de los consejos que recibí en diversas ocasiones.
- **Medicamentos:** Los cambios en la medicación o la dosis pueden dar lugar a cambios en el apetito. Si crees que este puede ser el caso, habla con el médico de cabecera.
- **Actividad física:** Si la persona no es muy activa durante el día, es posible que no sienta hambre. Animadles a ser activos, será bueno para su bienestar y puede aumentar el apetito. Igualmente, si la persona es muy activa o inquieta puede usar calorías adicionales y tener la necesidad de comer más para reemplazarlas.
- **Estreñimiento:** Este es un problema común y puede dar lugar a que la persona se sienta hinchada o con náuseas, haciendo menos probable que quieran comer. Trate de evitar el estreñimiento mediante el fomento de la actividad, ofreciendo alimentos ricos en fibra y proporcionando abundante líquido. Si el estreñimiento se convierte en un problema, hable con el médico de cabecera.

### Cómo estimular el apetito en personas con demencia

- En primer lugar es importante conocer las preferencias que tiene nuestro familiar en relación a la alimentación. No porque ahora esté bajo nuestro cuidado podemos obligarle a cambiar sus hábitos.
- Hacer atractivos los alimentos al olfato y a la vista. Utilice diferentes sabores, colores y olores. El aroma de la cocina puede estimular el apetito de una persona.
- Busca oportunidades para alentar a la persona a comer. Si la persona con demencia está despierta durante parte de la noche, una merienda nocturna puede ser una buena idea.
- Como hemos comentado antes, trata de no sobrecargar el plato con demasiada comida; porciones pequeñas y regulares a menudo funcionan mejor.
- Pruebe diferentes tipos de alimentos, por ejemplo, batidos, zumos o licuados.
- El sentido del gusto de nuestro familiar puede cambiar así que experimenta con sabores fuertes o alimentos dulces.
- Si la persona tiene dificultades para masticar o tragar, prueba en primera instancia con alimentos naturalmente suaves, como huevos revueltos o compota de manzana, antes de considerar los alimentos en puré.
- Si ha llegado el momento de considerar los alimentos en puré, consulta a un nutricionista para asegurarte de que es nutritiva y sigue siendo sabrosa.
- Anima a la persona a participar en las comidas. Podrían ayudar a preparar la comida o poner la mesa.
- Un ambiente agradable y relajado, con un poco de música suave, puede ayudar.
- Utiliza el horario de alimentación como una oportunidad para la actividad y estimulación social. Recuerda que si asocian ese momento a recuerdos negativos es muy posible que lo rechacen constantemente.
- Siempre es mejor orientarnos a las soluciones menos estresantes. El sentido común y un enfoque creativo a menudo son nuestra mejor arma.
- Problemas de masticación y deglución.
- En la etapa más avanzada nuestro familiar puede tener dificultades con la masticación de los alimentos. Se olvida de masticar y mantiene los alimentos en la boca. En este momento lo estoy observando en casa y realmente no sabes cómo actuar. En mi caso, cuando no se decide a tragar, no me muevo de su lado hasta que lo haya hecho, y a partir de ahí trato de dar menos cantidad de líquido o comida o

directamente lo dejes. En ese momento puedes tener dudas de si en realidad no quiere, puede o sabe tragar o si simplemente no tiene ganas de comer. Todo es posible, por lo que hay que observar muy bien a la persona.

- Ciertos alimentos, como algunas verduras (en su textura natural o cocinados) y las galletas, pueden ser más difíciles de masticar o tragar. Estos deben ser evitados cuando se observe o sospeche que puedan generar problemas de deglución. La buena higiene oral es importante. Si la persona está experimentando dolor en la boca, hará que masticar sea incómodo y difícil.
- Los alimentos blandos y húmedos pueden facilitar que la persona mastique y trague más fácilmente. A medida que la demencia progresa, las dificultades para tragar (disfagia (<https://www.alzheimeruniversal.eu/2013/03/01/causas-tratamiento-cuidados-disfagia-a-fondo/>)) son más comunes. Si una persona tiene dificultad para tragar, consultar con un logopeda o especialista en otorrinolaringología puede ser una buena opción. Otros especialistas como los fisioterapeutas también pueden darle orientación sobre técnicas de posicionamiento y un terapeuta ocupacional puede asesorar sobre ayudas técnicas para comer y beber.

### **Ingesta de líquidos**

La sensación de sed cambia a medida que envejecemos lo que se traduce en que a veces, la persona no es consciente de que debe tomar líquidos. Una persona con demencia también tiene problemas similares, a lo que se suma que muchos ya no son capaces de servirse las bebidas por sí mismos o no las reconocen, como es mi caso. La persona debe ser alentada a beber durante todo el día. Se recomienda que la persona beba al menos 1,2 litros al día. Simplemente colocando un vaso delante de alguien no significa que va a beber. Aquí os dejamos algunos consejos que pueden ayudar a que vuestro familiar beba la cantidad necesaria de líquidos:

- Tomar un vaso en la mano cada vez que la persona está comiendo algo.
- Utilizar vidrio transparente para que la persona puede ver lo que hay dentro o una taza de colores brillantes para atraer su atención.
- Poner el vaso en la línea de visión de nuestro familiar.
- Ofrecer diferentes tipos de bebidas (frías y calientes) durante todo el día.
- Cuando la persona se alimenta por sí misma, asegúrate de que la taza o vaso es el adecuado – no demasiado pesada o con una forma incómoda.
- Los alimentos con alto contenido de agua pueden ayudar, por ejemplo, gelatinas y helados.

Te dejamos esta carpeta donde puedes descargar algunas guías y recomendaciones sobre alimentación:

<https://app.box.com/s/xzdeoaaff3qinxlwb54tzi940rvqpphcc> (<https://app.box.com/s/xzdeoaaff3qinxlwb54tzi940rvqpphcc>)

Te traemos este vídeo de Anabel Fernández, dietista-nutricionista de Alimmenta (<https://www.alimmenta.com/dietas/disfagia/>), donde explica perfectamente qué es la disfagia y cómo actuar antes este problema común:

Te dejamos también este vídeo que hemos encontrado en el canal de neurorhb.com con algunas recomendaciones sobre espesantes:

Fuente: Alzheimer Universal.