Alimentación/Nutrición

Es muy difícil garantizar que el paciente se alimente bien y que beba suficientes líquidos. Los pacientes con demencia suelen olvidarse de comer y beber. Para complicar más las cosas, es posible que el paciente padezca de problemas dentales o que algunos medicamentos le reduzcan el apetito o hagan que se le altere el gusto. Entre otras muchas consecuencias de la mala alimentación están la pérdida de peso, la irritabilidad, el insomnio, la incontinencia y la desorientación.

- Establezca un horario sistemático para las comidas y meriendas, a la misma hora todos los días. En lugar de tres comidas grandes, pruebe a servirle cinco o seis más ligeras. Haga que la hora de comer sea un momento especial. Ponga flores en la mesa o sintonice música suave. Apague los programas ruidosos de la radio y la televisión.
- El hecho de que el paciente pueda comer sin ayuda ajena es más importante que la pulcritud o los "buenos" modales en la mesa. Los alimentos que puedan tomarse con las manos estimulan la independencia. Antes de servir la comida, haga todos los cortes necesarios y añada los condimentos. Pruebe a que el paciente utilice una pajilla o un tazón para niños si enfrenta dificultades para manipular los vasos. Ayude al paciente exclusivamente cuando sea indispensable, y programe suficiente tiempo para las comidas.
- Siéntese a la mesa y coma con su ser querido. Con frecuencia el paciente tratará de imitar sus acciones, y además le será más agradable comer junto con otra persona.
- Prepare los platos con vistas a las necesidades de su ser querido. Si usa dentadura postiza o tiene problemas para masticar o tragar, sírvale comidas blandas o corte los alimentos en trozos muy pequeños.
- Si el paciente enfrenta dificultades para masticar o tragar, pruebe a manipularle el mentón para que mastique, o acaríciele suavemente la garganta para estimularle a tragar. Si por el contrario se presentan problemas de exceso de peso, mantenga ocultos los alimentos de alto contenido calórico y los alimentos ricos en carbohidratos. En su lugar, ponga a mano las frutas, verduras y otras meriendas sanas de bajo contenido calórico.
- Si se presentaran problemas de pérdida de peso, sírvale meriendas nutritivas y de alto contenido calórico entre las comidas principales. Por lo general son preferibles en el desayuno.

Fuente: Family Caregiver Alliance

Si necesita información sobre este y otros temas relacionados con la salud y el bienestar de los adultos mayores y sus cuidadores, por favor ponerse en contacto con nosotros en esta dirección de correo electrónico viejoportal@viejoportal.com