



**ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A
NUESTROS PROFESIONALES.**

**AFA Albacete
C/ Ebro, 14 bajo
Tlf: 967 50 05 45
02006 Albacete**

e-mail: afaalba@telefonica.net

MANUAL DE CUIDADOS BÁSICOS DE UN ENFERMO DE ALZHEIMER EN FASE AVANZADA





TELÉFONOS DE URGENCIA

- **Ambulancias** **967 22 22 22**
- **Urgencias** **967 22 24 00**
- **Bomberos** **085**
- **Cruz Roja** **967 22 22 22**
- **Toxicología** **91 562 04 20**
- **Policía** **091**
- **Policía Local** **092**
- **Radio Taxi** **967 52 20 02**

TARJETA DE EMERGENCIAS

Apellidos y Nombre del enfermo:

Dirección:

Teléfono:

Fecha de nacimiento:

CENTRO DE SALUD

Tlf. de cita previa:

Tlf. de Urgencia:

Nº Afiliación a la Seguridad Social:

MÉDICO DE FAMILIA

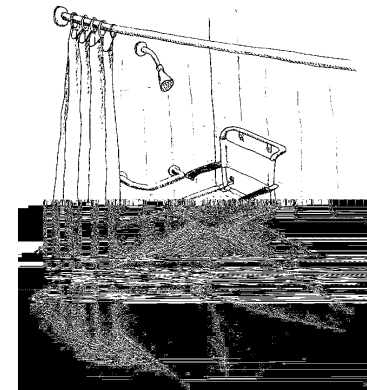
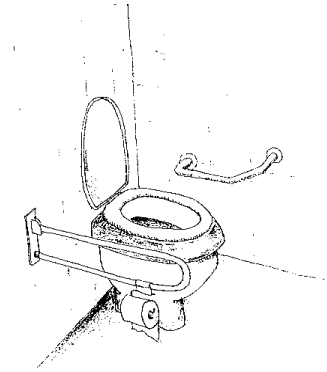
Dr.:

Enfermera/o:

Medicación (Nombre / Hora):

RECOMENDACIONES GENERALES

- Existen ayudas técnicas que pueden facilitarle las transferencias con el enfermo.



NUTRICIÓN

Los alimentos que debe consumir una persona deben ser los adecuados para su edad, su gasto de energías, sus gustos, sus condiciones de salud, sus posibilidades económicas, etc,...

POR ELLO:

- Elabore una dieta adecuada a la actividad de su familiar.
- Respete en lo posible sus gustos y preferencias.
- Evite el exceso de sal, grasas animales y condimentos.
- No repita con frecuencia la misma comida.
- Procure adaptar los alimentos a las posibles deficiencias de su familiar.
- Si utiliza dentadura postiza, procure que esté bien encajada.
- Utilice vasos y platos irrompibles.
- Los cubiertos pesados y largos serán más manejables.
- Existen cubiertos especiales que se adaptan a diferentes problemas de su familiar.
- Evite que en la mesa haya condimentos que pueda incorporar en exceso a la comida.
- Compruebe la temperatura de los alimentos. No se los de muy calientes o muy fríos.
- No le dé alimentos sólidos junto con líquidos puesto que puede intentar tragar sin masticar los sólidos y sufrir atragantamiento.
- Cuidado con las espinas de pescado y con los trozos grandes de carnes.

- Si es necesario, pase los alimentos por la batidora o licuadora.
- Existen complementos alimentarios que su médico usará si lo cree necesario.
- Ayúdele, si lo necesita, a su limpieza bucal tras la comida.
- Proporciónele líquidos suficientes, entre litro y medio y dos litros cada día, y en verano más.
- No olvide que la oferta de productos alimenticios es tan variada que no es necesario utilizar los alimentos más caros en la elaboración de la dieta.



- Realizar diariamente ejercicios pasivos para alcanzar el arco normal del movimiento, siempre que la situación del enfermo lo permita (rol de la fisioterapeuta).

ÚLCERAS

¿CÓMO PREVENIRLAS?

- Evitar incontinencias.
- Control de enfermedades.
- Evitar la inmovilidad.
- Evitar la humedad de la piel por la incontinencia.
- La ropa de la cama debe estar sin arrugas.
- Mantener limpia la piel y bien hidratada.
- Utilizar ayudas técnicas apropiadas a cada enfermo (colchón de aire alterante, almohadas, etc,..)

CUIDADOS DE LAS ÚLCERAS

- Informar a los profesionales en cuanto se detecten.
- Eliminar o aliviar la presión.
- Evitar la fricción y realizar los cambios posturales.
- Hidratar la zona, acolcharla.

Vigilancia de la piel periódicamente.

ENFERMO ENCAMADO

En la tercera fase la inmovilidad es total, pudiendo aparecer, debido a ésta, atrofia muscular, rigidez e impotencia funcional.

La persona pasa en la cama – sillón la mayor parte de su tiempo, se da una pérdida de autonomía.

POR ELLO ;

- Se realizarán cambios posturales en la cama, cambios de lugar, movilización de brazos y piernas, para la prevención de problemas cutáneos (cada 2 horas).
- Mantener una higiene adecuada: baño diarios con agua caliente y jabón neutro, secar la piel minuciosamente, cuidado de los ojos, lavado del pabellón auricular, limpieza periódica de las fosas nasales, limpieza de la cavidad bucal, incluyendo cepillado dental, retirar las prótesis no fijas y lavarlas.
- Aplicar aceites o lociones hidratantes mediante masaje circular para mantener una buena hidratación.
- Cambiar la ropa de la cama según las necesidades, manteniéndola limpia, seca y sin arrugas.
- Mantener el cuerpo alineado en cada cambio postural, evitando rotaciones, extensiones y/o flexiones forzadas.

Mantener los pies y las manos en posición fisiológica.

EN CASOS DE HIPERTENSIÓN

- Evite el uso de sal y los condimentos, bebidas excitantes (café, té, colas y alcohol) al elaborar la comida de su familiar.
- Tómele la tensión cada día y apunte las cifras.
- Observe el pulso de su familiar.

Si observa alguna anomalía recurra a su médico o enfermera/o.

EN CASOS DE DIABETES

- Aprenda los síntomas de Hipoglucemia (bajada de azúcar en la sangre) y los de la Hiperglucemia (elevación de los niveles de azúcar en sangre).
- Sea metódico en las horas de las comidas de su familiar.
- Tenga azúcar siempre a mano.
- Proporciónele zumo de naranja o agua azucarada ante una bajada de la glucosa.
- Elabora una dieta equilibrada dependiendo de la actividad física de su familiar.
- Conozca los alimentos que contienen más o menos azúcar.
- Sepa que existen alimentos, sobre todo pasteles y helados especiales para diabéticos.
- Sepa que los diabéticos tienen especial predisposición a padecer lesiones en los pies. Obsérvelos minuciosamente durante las tareas higiénicas.

SÍNTOMAS DE HIPERGLUCEMIA (GLUCOSA ELEVADA)

- Orina mucho.
- Sed excesiva.
- Hambre exagerada.
- Fatiga.
- Visión borrosa.
- Alteraciones de sensibilidad.

SÍNTOMAS DE HIPOGLUCEMIA (GLUCOSA BAJA)

- Mareos.
- Somnolencia.
- Comportamiento anómalo.
- Palidez.
- Sudoración fría.

COLESTEROL

- Cuidar la dieta (no abusar de carnes rojas, bollería y grasas). Recomendable una dieta rica en fibras.

INCONTINENCIA URINARIA Y FECAL

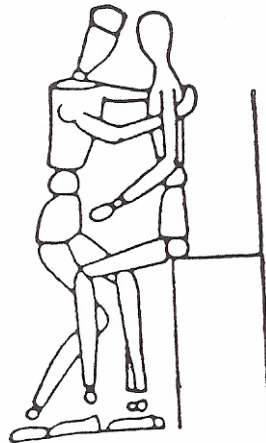
- Utilice el absorbente idóneo para el tipo de incontinencia que presente.
- Asesórese bien de cuándo y cómo debe realizar los cambios de los apósitos.
- No reprima ni demuestre enfado al paciente ante la eventualidad del cambio frecuente del pañal.
- Observe los momentos del día en que suelen tener el pañal húmedo para cambiarlo cuando sea preciso.
- No apriete en exceso el pañal, puede lesionar la delicada piel del paciente.
- Cambie el pañal cuando la cantidad de orina que ha recogido sea la adecuada.

No olvide que un exceso de orina no será absorbido por el pañal y que la permanencia de esa humedad puede acarrearle graves complicaciones (infecciones, excoriaciones de la piel, etc...)

FORMAS DE LEVANTAR AL ENFERMO

Es necesario la presencia de 2 ó mas personas para levantar a la persona para así evitar posibles lesiones del cuidador. Se sentará al enfermo doblándole las rodillas y apoyando los pies en el suelo y se agarrará por el asila y el brazo bloqueando los pies con los nuestros. Cada cuidador se colocará en un brazo del enfermo.

Hay que recordar flexionar las piernas y no hacer la fuerza con la espalda, manteniéndola recta.



HIDRATACIÓN

⇒ INTERNA (Aporte de líquidos)

- Procure que su enfermo ingiera al menos un litro y medio de líquidos por día.
- Vigile la cantidad de orina que expulsa.
- Procure vestirle con la ropa adecuada a la estación del año. Tenga en cuenta el ambiente caluroso del verano que le hará transpirar más, aunque usted no lo vea.
- Evite en verano las corrientes de aire y un excesivo uso del aire acondicionado.
- Ponga recipientes con agua para que el grado de humedad de la habitación sea adecuado si la zona en que vive es de clima muy seco en verano o cuando en invierno utilice estufas.
- En invierno no tenga un ambiente demasiado caluroso en la casa.
- Tenga en cuenta si su paciente está tomando algún medicamento que le produzca mayor expulsión de orina.

⇒ EXTERNA

- Hidrate la piel de su familiar después de la higiene.

HIGIENE

- Organice usted las tareas higiénicas metódicamente.
- Procure un horario diario inamovible para cada tarea.
- Invite al paciente a que realice o participe en estas actividades.
- Si la imposibilidad de su enfermo es total, realice usted las tareas.
- Evite el uso de bastoncillos para limpiar el cerumen de las orejas.
- Córtale las uñas cuando sea preciso y hágalo correctamente. Las de los pies se deben cortar a ras del pulpejo y no más, para evitar que se claven.
- Use crema hidratante después del aseo.
- Póngale la colonia que siempre le ha gustado, sin excederse en su uso.
- Cuide su peinado y al acabar muéstreselo frente al espejo y dígame lo “guapo/a” que está.



CAÍDAS

Puede que a pesar de sus cuidados, su familiar sufra una caída debido a esas dificultades, tanto físicas como mentales, que van apareciendo gradualmente.

- Si se ha caído su familiar, mantenga la calma.
- No responda a la caída de manera aparatosa, puede afectar aún más al enfermo.
- Si usted se encuentra sólo y no puede ayudarlo a levantarse o el estado del enfermo le aconseja no levantarlo usted sólo (pérdida de conocimiento, fuerte dolor, etc,..), busque ayuda y no trate de incorporarlo puesto que puede agravar su estado además de correr usted el riesgo de lastimarse y no poder ayudarlo.
- Observe si presenta inflamación, heridas, cambios de la forma natural de la zona que se ha golpeado, dolor, etc, y si lo cree oportuno no dude en llamar al médico.
- Si presenta herida sangrante, mantenga la zona elevada, procure unas gasas o tela limpia y haga presión sobre la zona hasta que le atiendan los profesionales.

En caso de pequeños rasguños, puede desinfectar la zona con algún antiséptico.

MEDICACIÓN

- Cumpla rigurosamente las indicaciones del médico en cuanto a los fármacos.
- Aleje los medicamentos del alcance del enfermo.
- Observe la fecha de caducidad de los medicamentos.
- Consérvelos como se le haya indicado (frigorífico, ambiente seco o temperatura normal).
- Cerciórese de que su familiar ha ingerido la medicación adecuadamente en cada toma, y que no la expulsa.
- No le administre medicamentos no prescritos por el médico. Evite consejos no cualificados en este tema.
- Si el medicamento a administrar se presenta en forma de gotas y al contarlas no está seguro de las que ha depositado en el vaso o en la cuchara, tírelas, lave el vaso o la cuchara y comience de nuevo la cuenta.
- Observe las posibles reacciones indeseables de los fármacos.
- Notifique a su médico cualquier síntoma de reacción adversa al medicamento.
- Mantenga las indicaciones médicas por escrito, de manera que otra persona pueda saber en todo momento qué debe hacer si usted no está.

CUIDADOS RESPIRATORIOS

- Vigile siempre su ingesta de alimentos tanto sólidos como líquidos.
- Proporciónese siempre en pequeñas cantidades de comida y/o bebida cada vez.
- Hágale masticar bien y, si no le es posible, proporciónese los alimentos triturados.
- Tenga especial cuidado con el pescado y los trozos de carne.
- Procure que coma siempre sentado.
- Procúrele el tiempo necesario para la toma de alimentos, no le apesure.
- Frénele si trata de comer deprisa.
- Si tiene fatiga, déjelo descansar cada cierto tiempo.
- No le agite ni le ponga nervioso, ya que sube la frecuencia cardiaca y se produce un mayor gasto de oxígeno.