



Foto superior: © Fundación Alzheimer España. Foto portada de sección: © Fotolia/Alexander Rath.

## La nutrición en enfermos de Alzheimer, recomendaciones para los cuidadores

30-09-2014

**La FAE (Fundación Alzheimer España) dedicó su último encuentro temático al análisis de los problemas de alimentación y nutricionales que acompañan habitualmente a las personas afectadas por esta enfermedad. Tras el análisis de los especialistas, el foro redactó un documento con las 20 recomendaciones básicas para los cuidadores, ya sean profesionales o familiares.**

El pasado 19 de septiembre se celebró en la sede madrileña del Imsero, el *XVIII Encuentro temático de la Fundación Alzheimer España*, para tratar el problema de la alimentación en personas afectadas por esta enfermedad. Bajo el título *No come. ¿Qué hago? Soluciones a los problemas que la comida plantea a los cuidadores*, el foro reunió a especialistas en neurología, en endocrinología y a cuidadores y expertos de la **FAE (Fundación Alzheimer España)**.

Uno de los aspectos más importantes en la enfermedad de Alzheimer (EA), es la repercusión que tienen los problemas nutricionales y del comportamiento alimentario en el enfermo y en su familia. Los estados de malnutrición y los trastornos en la conducta alimentaria son muy frecuentes en la enfermedad de Alzheimer, con una prevalencia cercana al 60%. Los enfermos en estadio moderado y severo presentan un elevado riesgo de malnutrición calórico-proteica y de déficits vitamínicos y minerales, lo cual está directamente relacionado con un mayor riesgo global de enfermedades concomitantes (principalmente cuadros infecciosos) y la subsiguiente disminución en su calidad de vida. Pero es que, además, en estos enfermos se dan toda una serie de conductas disruptivas relacionadas con el acto de comer, que generan una gran carga de ansiedad a sus cuidadores.

Considerando el 'mal estado' nutricional como un factor de riesgo inherente en las personas con EA, se hace preciso desarrollar un plan sistemático de actuación, para tratar de mitigar los efectos indeseados que este evento origina en el enfermo y las personas que le acompañan.

Es por ello por lo que la FAE (Fundación Alzheimer España) considera oportuno informar de cómo abordar esta problemática, qué

recursos tenemos a nuestra disposición para combatirla y las claves para comprender, cada día un poco más, esta enfermedad.

En el debate participaron: el **Dr. David Pérez**, neurólogo, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Infanta Cristina de Parla (Madrid) y director general de la Fundación del Cerebro; la **Dra. Julia Álvarez**, responsable de la Sección de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Príncipe de Asturias-Alcalá de Henares; la **Dra. Victoria Pérez**, directora sanitaria del grupo Orpea Ibérica; **Juan Rodríguez**, cuidador de su mujer; **Carmen Azcarate**, cuidadora de su marido; **Micheline Selmès**, presidenta de la FAE; y el **Dr. Jacques Selmès**, ex presidente de Alzheimer Europe.

Como resumen destacar que Fundación Alzheimer España recuerda que:

- La nutrición se considera un factor de prevención de la enfermedad de Alzheimer (EA).
- Existen perfiles dietéticos preventivos, como la dieta mediterránea y la japonesa.
- La nutrición es un factor clave en la evolución de la EA; la progresión en los síntomas evoluciona con más rapidez en una persona desnutrida.
- La pérdida de peso ha de ser un síntoma que requiere de la consulta médica y está debida a múltiples y complejas causas.
- Las dificultades para la masticación y deglución (disfagia) son muy comunes en personas afectadas por la EA y conlleva serias complicaciones para la salud de la persona.

### **Consejos para los/as cuidadores/as, profesionales o familiares**

Tras desarrollar las citadas circunstancias y analizar el por qué de las mismas, el foro concluyó dando una serie de recomendaciones de especial utilidad para todas aquellas personas que cuidan a los enfermos de Alzheimer, tanto en casa como en centros residenciales o sociosanitarios.

- Dedicar tiempo a la planificación de un menú semanal y a la preparación de las comidas.
- Comer siempre con moderación; prevenir los excesos.
- Evitar la monotonía y buscar la variedad de productos que nos ofrece la estación en la que estemos.
- Evitar la deshidratación.
- Estar atentos a los cambios de peso.
- Cuidar la higiene bucal antes y después de las comidas. Prestar especial atención cuando la persona use prótesis dental para adaptarla a los cambios, vigilar el estado de las encías y aquellas piezas dentales que puedan tener.
- Tener en cuenta las modificaciones en la medicación. Algunos fármacos pueden producir un amargor junto a las comidas, además de otros efectos secundarios.
- Utilizar un juego de cubiertos y platos especial que cubra las necesidades de la persona. Si la persona tiene dificultades para el uso de los cubiertos, ser tolerante y permitir que use las manos para comer.
- Estar atentos a los problemas derivados de la disfagia y consultar al médico cuando percibamos dificultades (atragantamientos, tos injustificada durante las comidas).
- En caso de disfagia adoptar la textura de los alimentos a las necesidades de la persona.
- Evitar las texturas heterogéneas (grumos, semillas, hebras, espinas y comidas con varias texturas).
- Evitar alimentos de riesgo (alimentos pegajosos -croquetas-, alimentos que desprendan líquidos -frutas-, alimentos con doble textura -arroz con leche-, alimentos que se desmenuzan en la boca -galletas-).
- Incluir alimentos ricos en grasas, especialmente productos que contengan ácidos grasos omega 3 y antioxidantes (pescado azul, frutas y verduras, semillas y frutos secos, etc.)
- Los suplementos nutricionales han de ser indicados bajo prescripción médica sólo en el caso de personas desnutridas que no han subsanado su dificultad mediante la alimentación natural.
- Intentar mantener los gustos alimentarios.
- Intentar minimizar los distractores durante la hora de las comidas (televisión, conversaciones de muchas personas); simplificar la tarea.
- Mantener la rutina en los horarios.
- Estimular los sentidos durante las comidas, principalmente el gusto y el olfato.
- Mejorar la autoestima de la persona, hablar en positivo, dar cariño, tener paciencia y ser tolerante.
- Adaptar siempre la estrategia de atención y cuidados a las necesidades y evolución de la persona.