

## CONSEJOS ÚTILES PARA AYUDAR A INDEPENDIZAR A UNA PERSONA EN LA COMIDA:



- Tener información acerca de la enfermedad.
- Colocar a la persona en una postura correcta.
- Si es posible pasarlo a sentarse a una silla.
- Preguntarle si necesita ir al baño.
- Ayudarle a lavarle las manos
- Permita que la persona coma tan despacio como sea posible
- Limpiarle la boca tantas veces como sea necesario. (excepto si tiene problemas de hipersensibilidad)
- Hacer que el momento de la comida sea agradable.
- Si la persona puede caminar, anímela a que lo haga antes de las comidas.
- Observar si tiene áreas rojas en las encías. Las dentaduras podrían causar dolor al masticar.
- Tratar a la persona como un adulto no como un niño
- Si vemos que pierde el interés preguntarle si no se siente bien o si la comida no le apetece en ese momento.

## EL POSICIONAMIENTO:



La postura no solo tiene efectos sobre la respiración, digestión, además ayuda a tener mayor conciencia del ambiente y facilita la autonomía en la alimentación.

### **Como conseguir un buen posicionamiento:**

- Colocar a la persona en una silla adaptada a sus necesidades.
- La cabeza debe estar derecha y centrada. Si fuese necesario utilizar un apoya cabezas para sujetar la nuca.
- El tronco y columna vertebral deben estar derechos. Si fuese necesario se estabiliza de cada lado.
- Si existe inestabilidad en los hombros, poner una toalla doblada detrás de ellos para ponerlos hacia delante
- Las caderas deben tener el peso igualmente distribuido.
- Las piernas deben estar flexionadas y reposar en el suelo con un ángulo de 90. Se pueden utilizar ayudas para mantener los pies en el suelo.

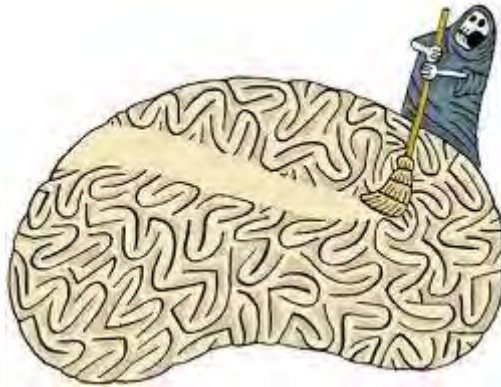
## PERSONAS CON ACV. (Accidente Cerebrovascular)



Es importante que el lado afectado permanezca siempre a la vista y nunca escondido debajo de la mesa.

- La persona comerá despacio
- Si existe alteración en la vista, se le guiará a la persona para que pueda ver la comida.
- No colocar el pan, servilletas, vaso... en la zona afectada
- Las ayudas técnicas como platos con reborde, cuchillos especiales, mangos engrosados o vasos adaptados podrán facilitar la alimentación

## PERSONAS CON ENFERMEDAD DE ALZHEIMER



Puede resultar una tarea muy compleja y sobre todo desesperante.

Algunos consejos para prevenir situaciones difíciles:

- El lugar de la comida deberá de estar bien iluminado, ser agradable y atractivo
- Utilizar diferentes colores para llamar la atención. *Por ejemplo; un plato blanco sobre un mantel rojo.*
- Utilizar platos preferentemente irrompibles o de plástico duro. El tamaño de los platos y vasos debe de ser más grande que la porción de alimento.
- Para evitar la confusión, se creará una rutina de comer siempre en el mismo sitio, a la misma hora, con la misma gente....
- No servirle todos los platos a la vez. Recordarle que coma despacio
- Darle con cada plato el cubierto necesario
- En fases más avanzadas, servir los platos con la comida troceada en trozos pequeños. Así como en las ultimas fases de la enfermedad es preferible dar purés para evitar atragantamiento.
- Comprobar siempre la temperatura de los alimentos para evitar quemaduras.
- Si hay que darle de comer es preferible dárselo con una cucharilla pequeña y de no ser así no colmar la cucharilla.
- El desorden y la suciedad durante la alimentación serán mayores a medida que avanza la enfermedad. Recordar que no es culpa suya.
- Utilizar manteles de plástico y baberos para evitar que se ensucien mucho y para facilitar nuestra labor posterior.

- Si el paciente no tiene apetito, realizar algo de ejercicio como un paseo o valorar las posibilidades causantes de la falta del mismo (tristeza, enfado....) No forzarlo, dejarlo para otro momento pues lo más probable es que se le olvide que antes no quería comer.
- Antes de empezar a comer o ayudarlo se enunciará o explicará el menú.
- Hablarles y explicarles que se les está dando de comer, comentándoles como es, como se prepara, instando a que hablen ellos también del tema.
- Reforzar verbalmente todas las conductas
- Estar alerta ante la posible aparición de problemas nutricionales
- Si existen problemas al masticar o tragar: Asegurarse de que la dentadura encaja correctamente, Utilizar alimentos blandos.



## PERSONAS CON ENFERMEDAD DE PARKINSON

La alimentación en una persona afectada por parkinson se puede ver afectada para comer, beber y deglutir normalmente.



Consejos útiles en la alimentación del paciente afectado por parkinson:

- Aplicar técnicas para evitar que se atragante por ejemplo cortar la comida en trozos muy pequeños
- Asegurar la hidratación puesto que su dificultad para beber hace que apenas beban.
- Cuidar las presentaciones de la comida, así como las temperaturas.
- Importante la utilización de utensilios adaptados. Los mangos engrosados facilitan la relajación de los músculos de la mano y disminuye los temblores.
- Utilizar cucharas más hondas, platos y manteles antideslizantes para evitar que se vierta la comida y se sientan mejor.
- Colocarles pequeñas pesas en las muñecas puede aligerar los temblores y facilitar el control del movimiento.
- Vigilar la postura antes de comenzar a comer. Es muy importante que este bien sentado con la espalda recta y apoyada en la silla, manteniendo la alineación de la cabeza y el mentón. Los codos apoyados les dará más seguridad y facilitará el movimiento de la mano y antebrazo.
- Procurar que el comensal sea autónomo a la hora de alimentarse, por ello será necesario que se tome su tiempo y que coma sin prisas.

## PRINCIPIOS BASICOS PARA AYUDAR EN LA COMIDA:



1. Asegurarse que el paciente esté bien posicionado.
2. La cabeza debe de estar siempre derecha o ligeramente inclinada hacia delante.
3. Presentar la cuchara de frente, en el centro de los labios, con el mango ligeramente inclinado hacia arriba.
4. Utilizar una cuchara pequeña y presentar cantidades también pequeñas  
Nunca introducir toda la cuchara en la boca.
5. Pedirle al paciente que utilice los labios para retirar la comida de la cuchara. No debe de apoyarse nunca la cuchara sobre los dientes para vaciarla.
6. Esperar que la deglución esté completada antes de ofrecer otra cucharada.
7. Poner el vaso sobre el labio inferior, delante de los dientes.
8. No frotar la cara a la hora de limpiarla.
9. Hablar con el paciente mientras se le da comida, explicándole en todo momento lo que esta comiendo y que es lo que le vamos ha hacer.
10. No mezclar todos los platos.