



Fundación Alzheimer España

MANUAL INFORMATIVO

FUNDACIÓN ALZHEIMER ESPAÑA

Cuidados Físicos

Todos nos sentimos a gusto cuando las cosas y la vida van bien y a disgusto cuando la vida va mal. Lo mismo le sucede a su familiar, pero él lo traduce de una forma distinta.

"Ya me doy cuenta cuando mi madre se siente bien...pero a veces no sé lo que le pasa. Se pone a gemir, a llorar, a gritar sin razones. No sé lo que hay que hacer". "Lo que más me complica la vida son sus fugas de orina".

Esta mojada. Hay que cambiarla. Y los pañales... ¿es una buena solución?

Su familiar no tiene la misma aptitud que nosotros de traducir su estado de bienestar o de malestar. Le faltan las palabras. Ya no es capaz de formularlos. Es muy importante para Vd. detectar las señales que traducen el estado de su familiar y tener así el reflejo de su estado de salud tanto a nivel físico como a nivel psicológico.

Una de las características de la Enfermedad de Alzheimer es que, en el curso de su evolución, los cambios de humor aparecen de forma brusca casi siempre debidos a la existencia de un problema. Por lo que debe estar atento, reconocerlas, y encontrar su explicación, sabiendo que la primera causa de malestar es física.

Consejo 1: Ser atento cada día a las señales de bienestar o de malestar

Consejo 2: Consultar al médico en caso de señales de malestar

Consejo 3: Buscar siempre una causa "técnica" a unas fugas de orina antes de hablar de incontinencia

Consejo 4: Tomar medidas para prevenir el estreñimiento antes que aparezca

Consejo 5: Vigilar cada día los puntos de presión donde puede aparecer una llaga

Contenido:

1. ¿Cuáles son las señales de "bienestar"?
2. ¿Cómo reconocer las señales de "malestar"?
3. ¿Cómo luchar contra la incontinencia urinaria?
4. ¿Cómo prevenir el estreñimiento?
5. ¿Cómo prevenir las llagas?

1. ¿Cuáles son las señales de "bienestar"?

No se fíe de lo que cuenta su familiar. A veces puede quejarse: "Esta mañana estoy mal. No me siento bien", cuando su actitud demuestra lo contrario.

Lo mejor es conocer...y reconocer las señales de bienestar. He aquí los elementos que puede utilizar su familiar para transmitirle que todo va bien:

- ☐ Tiene actitud positiva

No se queda sentado sin moverse. Es activo, toma sus propias decisiones (sale de paseo, ayuda en las tareas domésticas, participa en actividades de grupo con otras personas).

- ☐ Demuestra afección y calor humano

Su familiar le ayuda emocionalmente, también a los demás miembros de la familia y responde a las muestras de calor o afección que se le proporciona.

- ☐ Demuestra su utilidad

Propone su ayuda de forma espontánea o voluntaria. Se levanta para ayudar a los demás. Cuando Ud. está realizando las tareas domésticas, su familiar se ofrece para limpiar los platos, hacer la cama, etc. Esta participación demuestra que se siente capacitado para ayudar y entender la finalidad de la actividad.

- ☐ Demuestra su creatividad y participación

Lo demuestra a través de actividades como cantar, bailar, hablar, jugar a las cartas.

2. ¿Cómo reconocer las señales de "malestar"?

De la misma forma, su familiar tiene gran dificultad para traducir un estado de malestar (y por supuesto precisar sus razones).

A menudo, estas señales no tienen una causa evidente, por lo que debe buscar sistemáticamente algún malestar físico como origen: episodios dolorosos (dental, de articulaciones, digestivo), estreñimiento, lumbalgia, etc.

Hay que tener en cuenta

- ☐ Sus comportamientos específicos

En este caso, su familiar no recurre ni a las palabras para contar lo que le ocurre, ni a los gestos para indicar donde sufre. Pero lo manifiesta como puede: llorando, agitándose, gritando.

- ☐ Su estado de tensión o de nerviosidad

Es su forma habitual de traducir ansiedad, malestar, inseguridad.

Basta con que varias personas (incluso miembros de la familia o amigos) estén junto a él en la habitación para que se vuelva tenso. Está ansioso porque no soporta el ruido, no entiende lo que se dice, piensa que está rodeado de extraños. Se pondrá nervioso, inquieto, tenso... lo que quiere decir que desea que la visita finalice. Hay que dejarle tranquilamente en su habitación.

- ☐ Su estado de tristeza

Traduce a menudo la sensación de aislamiento y de soledad. No ve a nadie aparte de Vd. No mantiene conversaciones con los demás. Se siente rechazado.

☐ Su apatía y su pasividad

La apatía es una manifestación de la enfermedad. Puede aparecer de forma aislada o asociarse a elementos depresivos (frecuentes en la enfermedad de Alzheimer) sin llegar a ser realmente depresiones.

Su familiar se queda en la cama durante horas. No quiere levantarse. Se queda sentado en una silla. Se niega a comer o come poco. Se niega a beber. Rehúsa toda comunicación. Cierra los ojos, dando la impresión de estar "ausente". Si le pide hacer algo, se defiende, se niega e incluso intenta pegarle. Si este trastorno persiste, consulte con su médico quien puede prescribirle ciertos medicamentos que mejoran el humor.

☐ Su irritación o su enfado

Es otra forma de traducir el rechazo al entorno, la imposibilidad de darse a entender, o de lograr algo que él quiere, su sensación de vivir en un universo hostil. Hay que recordar que intenta llamar su atención con la única forma de manifestarse que le queda.

Cualquiera de estos comportamientos requiere que Vd. busque – y encuentre – la razón o las razones que puedan explicarlos. Puede ser una investigación larga, que dure varios días.

En cualquier caso, hay que consultar al médico.

3- ¿Cómo luchar contra la incontinencia urinaria?

"Su familiar se orina encima o en la cama. No se acuerda de como señalar que tiene ganas de hacer pis. Tiene fugas mientras se dirige al baño, no llega a tiempo."

La incontinencia representa un grave problema

☐ Para su familiar, ya que es:

incapacitante (limita su autonomía),

degradante (se le considera como un bebé que se mancha),

☐ Para su cuidador ya que complica los cuidados diarios.

Es la pérdida involuntaria de orina (es decir no controlada) en cantidad y frecuencia suficientes como para constituir un problema de salud o un problema social. No es un síntoma precoz de la enfermedad y una fuga de orina no quiere decir que su familiar es incontinente.

Como en todas las personas mayores, la incontinencia puede resultar de una infección urinaria, de una inflamación de la próstata, de una diabetes mal controlada... y lo primero que debe hacer si se sospecha es consultar al médico.

☐ **Consejo 1:** tratar de descubrir una causa "técnica"

Muchas veces la incontinencia tiene una causa "técnica" sobre la cual Vd. puede actuar.

Hágase sistemáticamente las siguientes preguntas:

1. ¿La ropa que lleva es demasiado difícil de quitar? ¿Necesita mucho tiempo para desvestirse? En este caso reemplácela por otra que se pueda quitar más fácilmente;
2. ¿Ha olvidado donde está el aseo? Para ayudarle condúzcale al baño en cuanto le vea agitarse o tirar del pantalón o la falda;
3. ¿Relaciona las ganas de orinar con el hecho de ir al baño? Condúzcale sistemáticamente cada dos horas al baño para que orine;
4. ¿Tiene la coordinación necesaria para sentarse en la taza del inodoro? En este caso, ayúdele Vd. o, eventualmente, haga instalar un sanitario especial más alto (capítulo 8);
5. ¿Anda demasiado lento como para llegar a tiempo al baño? Compruebe sus zapatos o zapatillas. Disponga a mano de un orinal;
6. ¿Tiene dificultades para expresar sus ganas de ir al baño? Intente saber de qué manera expresa su familia las ganas de orinar (se señala la zona púbica, se tira de la ropa, enseña sus testículos, intenta desabrocharse el pantalón). Dígaselo a las otras personas que le ayudan a cuidarle mientras Vd. está ausente

□ **Consejo 2:** Tomar las precauciones adecuadas

No darle de beber en las dos horas previas a acostarle, aunque asegúrese de que bebe dos litros y medio de agua al día. En caso de incontinencia tendemos a disminuir la cantidad de bebida ingerida.

Es un error que puede conducir a la deshidratación.

Llevarlo sistemáticamente al baño antes de acostarle.

Colocar debajo de la sábana una sabanilla impermeable para proteger el colchón.

□ **Consejo 3:** Retrasar el uso de pañales

El uso de pañales debe retrasarse el mayor tiempo posible, ya que la colocación de un pañal permanentemente no soluciona la incontinencia, sino que la va a agravar.

Comprar pañales para adultos (en farmacias y supermercados).

Ponerle un pañal únicamente cuando salgan a pasear y cuando vaya a la cama. Solamente se utilizarán los pañales de forma permanente cuando la incontinencia sea irreversible.

Tener en cuenta que los pañales son absorbentes. Para evaluar la cantidad de orina que desprende su familiar, lea las indicaciones: mencionan la cantidad de orina que es capaz de absorber el pañal.

□ **Consejo 4:** Vigilar la piel

La piel es la primera en estar expuesta y debe ser el centro de atención del cuidador:

1. Lavar la región genital por la mañana y por la noche, con agua tibia y jabón. Limpie bien el interior de los pliegues cutáneos. Seque delicadamente la piel con una toalla suave. Al final del aseo la piel debe estar limpia y seca;
2. Aprovechar el momento en que se desviste para comprobar que no exista irritación o enrojecimiento en alguna parte de su piel;
3. Sí aprecia anomalías, preguntar a su médico quien le recomendará los productos adecuados (empleo de talco, pomadas).

□ **Consejo 5:** Tomar las precauciones necesarias cuando su familiar lleva una sonda (por decisión médica):

1. Mantener la bolsa de drenaje más baja que la vejiga para mantener el drenaje por gravedad.
2. Lavarse las manos antes y después de vaciar la bolsa, utilizando guantes de látex.
3. Lavar la parte de la sonda a la salida de la uretra con agua enjabonada dos veces al día.

4- ¿Cómo prevenir el estreñimiento?

"Le duele la tripa. Manifiesta sus ganas de ir al servicio, pero no hace deposiciones. Grita y llora sin causa aparente."

El estreñimiento se define como un retraso en la emisión de heces o la dificultad para su expulsión.

Las personas mayores son sensibles al estreñimiento. Todavía lo son más las que padecen la enfermedad de Alzheimer.

□ **Consejo 1:** Saber cuáles son los factores que favorecen su aparición

La inmovilidad. Es una causa muy frecuente vinculada a la ausencia de ejercicios y de movimientos físicos,

Los hábitos alimenticios inadecuados, particularmente la falta de fibra,

Una cantidad insuficiente de líquidos ingeridos al día,

Las lesiones anales: úlceras, fisura anal, hemorroides,

El abuso de laxantes.

□ **Consejo 2:** Tomar medidas alimenticias

Proporcionarle al menos 2,5 litros de líquido al día,

incluir fibra en su dieta,

- darle a primera hora de la mañana bebidas frías o muy calientes, ya que las temperaturas extremas de las bebidas producen un aumento de la movilidad intestinal y favorecen la defecación.

□ **Consejo 3:** Promover un ejercicio físico regular cada día y un paseo por la tarde.

□ **Consejo 4:** Mantener un horario diario regular para intentar la defecación, pero no le deje nunca más de 10 minutos sentado en el inodoro.

□ **Consejo 5:** Hacer buen uso de los medicamentos

- Pregúntele a su médico que medicamento puede ser útil: supositorios de glicerina, productos que aumenten el bolo fecal, lavativas con Microlax...

- Evite el uso de laxantes

A veces, se puede formar en el recto una masa sólida y seca que el enfermo no llega a expulsar. Es un "fecaloma". El médico lo puede detectar por tacto rectal, siendo la extracción manual.

5- ¿Cómo prevenir las llagas?

"Hace pis en la cama y se queda mojado parte de la noche. Aparecen áreas enrojecidas en sus nalgas."

Las llagas o úlceras por presión son lesiones de la piel que se dan en lugares donde el cuerpo entra en contacto con otra superficie (por ejemplo, la cama). Son graves por sus consecuencias, en particular la aparición de infecciones.

□ **Consejo 1:** Examinar sistemáticamente cada día las zonas de riesgo aprovechando el aseo o el baño.

Las llagas aparecen en zonas específicas del cuerpo que corresponden a los puntos de apoyo:

1. sacro,
2. talones,
3. tobillos,
4. glúteos,
5. cadera,
6. omóplatos,
7. codos,
8. cara interna y externa de las rodillas,
9. bordes laterales de los pies (internos y externos),
10. nariz (si su familiar lleva conectada una sonda nasogástrica),

□ **Consejo 2:** Movilizar a su familiar

Las llagas empiezan cuando su familiar permanece mucho tiempo en la misma postura (espacio de tiempo superior a más de 2 horas).

Si su familiar está encamado realice los cambios de postura cada 2 horas marcándose Vd. mismo sus propias pautas.

Postura 1: tumbado boca arriba, las piernas ligeramente separadas

Las almohadas se colocan:

- ☐ debajo de la cabeza
- ☐ debajo de la cintura
- ☐ debajo de los muslos
- ☐ debajo de las piernas
- ☐ debajo de los codos
- ☐ dejando libre los talones, nalgas, hombros.

Postura 2: tumbado boca abajo, la cabeza ligeramente girada hacia el exterior

Las almohadas se colocan:

- ☐ debajo de la cabeza, debajo del abdomen, muslos, piernas,
- ☐ bajo los brazos
- ☐ dejando libre los dedos de los pies, rodillas y caderas.
- ☐ Existen contraindicaciones de esta postura en personas con lesión en el tórax, y con respiración asistida.

Postura 3: tumbado de lado, las piernas ligeramente dobladas y los tobillos en ángulo recto

Las almohadas se colocan:

- ☐ debajo de la cabeza
- ☐ debajo del brazo superior, para que la mano quede a la misma altura que el hombro y en ángulo recto
- ☐ apoyando la espalda para ayudar a la postura
- ☐ entre las piernas, entre las rodillas y entre los tobillos.

- ☐ **Consejo 4:** Mantener una buena higiene corporal

La piel deberá mantenerla limpia y seca. El lavado de la piel lo realizará con agua tibia, jabones neutros aplicando un leve masaje de forma circular.

No olvide los pliegues cutáneos (bajos los pechos, las axilas...) que deben lavarse y secarse.

Una vez limpia y seca la piel podrá aplicar cremas hidratantes o soluciones emolientes, evitando en la medida de lo posible colonias y alcohol, y también el talco (pídale consejo a su médico o farmacéutico).

□ **Consejo 5:** Elegir sillas y sillones adecuados

Las sillas y sillones deberán tener el respaldo vertical y usar un almohadón especial para colocarlo en la zona de las nalgas (evite usar almohadas y anillos de plástico o de otros materiales tipo "donuts" para este fin).

Determine la necesidad de proveer a su familiar un colchón anti-úlceras. Consulte al médico