

Enfermedad de Alzheimer: información y consejos

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad degenerativa de las neuronas del cerebro. Afecta a zonas específicas cerebrales como las que gestionan la memoria o la afectividad. Por ese motivo, el enfermo de Alzheimer presenta olvidos, cambios de carácter y conductas ilógicas.

A medida que mueren las neuronas, el enfermo va perdiendo su capacidad para realizar actividades instrumentales (conducir el coche o usar el transporte público), actividades sociales (ir de compras o ver a sus amigos) y actividades de la vida cotidiana (comer o asearse).

- No sobrecargar la casa con muebles y adornos que puedan obstaculizar el paso. Cerrar con llave las zonas peligrosas.
- Colocar un reloj de pared y un calendario con números grandes, fáciles de leer. De esta forma se favorece la orientación temporal del enfermo. También puede ser muy útil una pizarra o un bloc donde se escriban las tareas diarias que el enfermo debe llevar a cabo.
- Señalizar con rótulos o pictogramas las habitaciones de la casa o el contenido de armarios y cajones.
- A la hora de comer, utilizar vasos que no se rompan y platos grandes de un color distinto al mantel. Servir la comida cortada en pequeños trozos o, si es necesario, triturada. Suprimir el alcohol y el café.
- Adaptar el baño a las necesidades del enfermo, evitando riesgos. Sustituir la bañera por una ducha y proporcionar al enfermo una silla que le permita ducharse sentado. No cambiar las cosas de sitio, ni las marcas de los productos ni los colores de los objetos.
- Para simplificar la tarea de vestirse, eliminar todas las prendas de ropa y objetos del armario que no use el enfermo habitualmente. Por la noche, retirar de la habitación del paciente la ropa sucia para que no intente volvérsela a poner a la mañana siguiente. A su vez, dejar preparada y a la vista la ropa que se deberá poner y en el orden que deberá hacerlo.
- Utilizar ropa cómoda, de cuello abierto y con goma en la cintura. Sustituir cremalleras y botones por cierres adhesivos tipo velcro.
- Para favorecer el sueño nocturno, planificar actividades físicas durante el día. Los paseos por la tarde son muy recomendables. Antes de acostarse, procurar que el enfermo no beba líquidos y que vaya al baño.
- Controlar el exceso de ruido y evitar las reuniones con mucha gente.

Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.

Para más información sobre Salud de AXA consultar en:

- www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx
- www.axa.es/webclientes