



### Consumo de alcohol

Alzheimer

Puede que el hábito de tomarse una copa por las noches forme parte especial de la rutina, pero tal vez debería considerar disminuir o eliminar el alcohol o sustituirlo por otras bebidas en vasos de coctelería. Con el tiempo, es posible que a la persona con demencia le importe menos el alcohol y más el hecho de disfrutar de la bebida y el tiempo que pasa con usted. Evite discutir o pelear. En vez de ello, piense por adelantado y use su creatividad para idear cambios.

#### Lo que ocurre

- La demencia causa la pérdida de la memoria de corto plazo.
- La persona pierde la noción del tiempo.
- Puede que la persona no recuerde que acaba de tomarse una copa y pida otra.
- El alcohol puede interactuar con los medicamentos.
- Podría parecer que el alcohol tranquiliza a la persona, pero también puede incrementar su confusión y provocar caídas.

## Consejos

### Intercambio sutil

- Cambie a cerveza o vino sin alcohol. La persona NO tiene por qué saber que usted está cambiando los productos.
- Dele un vaso de agua antes de la bebida; luego puede darle el sustituto sin alcohol.
- De ser necesario, vierta la bebida sin alcohol en la botella del licor, para que parezca la misma bebida.
- En el caso de las bebidas blancas, agregue agua para disminuir la graduación de alcohol.
- Si la persona se queja de que no sabe igual, discúlpese y dígame que la próxima vez que vaya de compras, le traerá una nueva botella.
- Cuando salgan a comer o cenar, elija un restaurante que no sirva alcohol.
- Su objetivo es que la persona no corra riesgos, no que discuta sobre el consumo de alcohol.

### Pida ayuda

- Si el restaurante vende alcohol, discúlpese de la mesa y, discretamente, pida al mesero o al cantinero que rebaje la bebida con agua y que la traiga junto con los alimentos.
- Si está en una fiesta, informe a sus anfitriones que está tratando de limitar el consumo de alcohol de la persona a su cuidado y que les agradecería si pudieran rellenarle el vaso con una bebida sin alcohol.

Puede que se necesite de algo de planificación previa para tener resultados óptimos. Considere llevar con usted una tarjeta de acompañante para ayudarse: *Mi persona tiene una condición que afecta la memoria y el pensamiento. Apreciamos su paciencia.*



Alzheimer's Institute &  
Sun Health Research Institute

---

Si desea obtener más información, visite  
[BannerHealth.com/Alzheimers](http://BannerHealth.com/Alzheimers)