

T.I.P.S. DE CUIDADOS

Tratando de Introducir
Prácticas y Sistemas



Evitar la deshidratación

Alzheimer

Mantenerse hidratado no es una tarea fácil para la mayoría de las personas. Con los cambios en la memoria, la ingesta de líquidos requiere una mayor atención.

Señales de deshidratación

- Mayor confusión
- Cambios en la conducta habitual
- Más fatiga y letargo
- Quejas sobre:
 - Debilidad muscular
 - Calambres
 - Dolor de cabeza
 - Mareos
 - Náusea
 - Orinar con menos frecuencia
- Mayor posibilidad de infecciones urinarias

Consejos

Intercambio sutil

- Mantenga un vaso de jugo fresco o agua embotellada a mano.
- Evite bebidas con cafeína y alcohol. La cafeína puede causar pérdida de líquidos excesiva. En vez de refrescos, considere agua gasificada mezclada con jugo.
- Beban líquidos juntos o invite a un amigo. Verle beber líquidos y socializar podría recordarle a la persona que beba.
- Ofrezca sus bebidas favoritas, bebidas saborizadas o batidos nutritivos durante el día.
- Al administrar los medicamentos, dé a la persona entre 4 y 6 onzas de agua o líquido y anímela a beber el vaso entero.
- Incluya en las comidas productos con cierto contenido de agua, como gelatinas, yogur, paletas heladas, melón, sandía, lechuga, sopa, compota de manzana o batidos de frutas.
- Pruebe con diferentes temperaturas: algunas personas son más propensas a beber líquidos tibios, mientras que a otras les gustan las bebidas frías o heladas.
- Ofrezca bebidas cuando estén fuera de casa; llévese la bebida desde casa o pase por un "drive-thru" y dense un gusto con su bebida favorita.



Alzheimer's Institute &
Sun Health Research Institute