

R. M<sup>a</sup> Píriz Campos\*  
B. González Arévalo\*\*  
Y. Sánchez Lozano\*

## Educación sanitaria a los familiares de pacientes con enfermedad de Alzheimer

- \* Profesora de Enfermería Médico-Quirúrgica. E.U.E. y F. de Toledo.  
\*\* Enfermera de Neurología. Fundación Jiménez Díaz. Madrid.

### Correspondencia:

R. M<sup>a</sup> Píriz Campos  
Escuela U. de Enfermería y Fisioterapia  
Plaza Santo Domingo el Antiguo, s/n  
45002 Toledo

### RESUMEN

Los pacientes con Enfermedad de Alzheimer son generalmente cuidados por sus familiares más cercanos. Cuando el paciente está casado, es el cónyuge el encargado de cuidarle, en ausencia de éste, son los hijos, frecuentemente la hija o la nuera.

No debemos olvidar que el estrés que la Enfermedad de Alzheimer impone a la familia es incalculable. Disponen de poco tiempo para dormir, carecen de momentos de descanso y comen de forma esporádica. Por todo ello, es importante que los profesionales de enfermería sepamos escuchar a estos familiares en sus temores y dudas y, al mismo tiempo, les enseñaremos a grandes rasgos una serie de conocimientos básicos y sencillos que les serán de gran ayuda en la difícil tarea de cuidar y convivir con un paciente con Enfermedad de Alzheimer.

### PALABRAS CLAVE

Enfermedad de Alzheimer; Educación Sanitaria; Cuidados domiciliarios.

### SUMMARY

*Patients with Alzheimer's disease usually are cared for by their closest family members. When the patient is married, the caregiver usually is the spouse; otherwise, the children take charge, often a daughter or daughter-in-law. The family stress generated by Alzheimer's disease is incalculable. Caregivers have little time for sleep or rest, and they tend to eat sporadically. Therefore, it is important that nursing professionals understand how to listen to caregivers' fears and doubts and how to teach them a series of simple basic skills that will help them in the difficult task of caring for and living with a patient with Alzheimer's disease.*

### KEY WORDS

*Alzheimer's disease; Health education; At-home care.*



## INTRODUCCION

La Enfermedad de Alzheimer es una enfermedad mental grave y lentamente progresiva, causada por una lesión orgánica del tejido cerebral. Da lugar a pérdidas de memoria y derrumbamiento de la personalidad. La persona es progresivamente incapaz de ocuparse de sus actividades sin ayuda y llega a hacerse totalmente dependiente de sus familiares.

La educación sanitaria se convierte en el eje básico de la atención de enfermería, debemos preparar a estos familiares sobre las medidas a poner en práctica para facilitar el bienestar de estos enfermos en su domicilio.

## COMPORTAMIENTOS QUE PUEDEN ALARMAR AL CUIDADOR

La persona afectada de Enfermedad de Alzheimer manifiesta una serie de comportamientos que pueden alarmar a su familiar/cuidador. Estos comportamientos son los siguientes:

- Disminución de la memoria inmediata y/o reciente.
- Dificultad creciente para afrontar las actividades cotidianas como lavarse, vestirse o comer.
- Olvido de sucesos; olvidan el nombre de la gente, incluso de los familiares más cercanos.
- Hacen la misma pregunta repetidamente.
- Desorientación en el tiempo: confunden el día y la noche.
- Desorientación en el espacio: se pierden en la calle.
- Comportamiento obstructivo con los demás.
- El lenguaje y la comunicación se les hace más difícil.
- Depresión y/o llanto sin motivos aparentes.

## VALORACION DEL PACIENTE CON ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Son muchas las cosas que podemos hacer por estas personas:

- Debemos tratar de determinar lo que la persona puede hacer sin ayuda, para saber cuanta atención y de que tipo necesita.
- No podemos confiar en lo que esa persona con Enfermedad de Alzheimer dice, es muy importante observarle cuando realice las distintas tareas.
- Debemos intentar que mantenga sus capacidades durante el mayor tiempo posible, para ello le proporcionaremos unas sencillas *ayudas mentales* como:
  - Alentaremos a la persona para que mantenga una rutina diaria con contactos sociales.
  - Le ayudaremos para que conserve su orientación. Recordándole con frecuencia, pero de modo casual, el día, el año, lugar donde vive y los acontecimientos que se están produciendo.
- Proporcionarle:
  - Calendario grande y fácil de ver con día y fecha.
  - Lista sencilla de actividades diarias que realiza.
  - Etiquetas claras sobre los objetos que usa frecuentemente, con unas sencillas instrucciones de uso.

## CONSEJOS GENERALES A LOS CUIDADORES

*Deben mantener la calma.* El familiar necesita calma para afrontar esas situaciones inesperadas que provoca el paciente con Enfermedad de Alzheimer, situaciones que en ocasiones ponen en peligro su propia vida.

*Intentarán no intervenir siempre en su manera de vivir,* a menos que las actividades que realice puedan ser peligrosas para el paciente o el familiar.

*Darle tiempo* para que comprenda lo que se le pregunta y para contestar, tiempo para que coloque sus cosas, tiempo para que realice las tareas, etc.

*Encontrarle actividades sustitutorias* cuando realice tareas a deshora que puedan molestar.

*Le organizará la vida de manera rutinaria,* de manera que:

- Para vestirse deben ponerle siempre la ropa en el mismo sitio, de la misma manera y en el orden en que se la tiene que colocar.



28

- Realizarle los baños siempre a una hora fija.
- Se le retirará la ropa siguiendo siempre el mismo orden.
- Todas sus cosas se colocarán siempre en el mismo sitio, para evitar el que tenga que acordarse donde las dejó.

*Prepárese para elegir y tomar decisiones en su lugar.* El paciente llegará a un estado en el que no será capaz de tomar decisiones de tipo económico, familiar, etc. No será capaz de realizar actividades que antes podía como conducir, trabajar, administración de bienes económicos, etc.

*Disminuya los riesgos de que se extravíe.* Prevenga a sus vecinos y comerciantes de la zona sobre su enfermedad, colóquele una medalla de identificación o una pulsera con su nombre, dirección y teléfono, así como debe evitar el confiarle documentos importantes que puede perder.

Si se ha producido el extravío deberá recorrer la zona con una foto para facilitar su localización, no enloquecer y avisar a la policía.

Para evitar que suceda de nuevo, debe tratar de averiguar por qué ha sucedido y acompañarle siempre que pueda en sus paseos.

*Fomente la comunicación con el enfermo,* a través de palabras, escritos, gestos o contactos físicos. Para ello, es importante que le hable con tono suave, con lentitud y pronunciando bien. Las palabras deben ser cortas y las frases sencillas. Las preguntas que se le formulen deben ser también sencillas, que tan solo exijan respuestas de sí o no.



*Prevenga accidentes.* Evitarán las discusiones con la persona con Enfermedad de Alzheimer, ya que es más fácil que ocurran los accidentes cuando está excitada, agitada o confundida.

Deberá:

— Evitar las caídas:

- Quitar o fijar las alfombras.
- Si hay escaleras, poner puertas.
- Eliminar o acolchar los muebles que tengan salientes sobre los que se pueda herir el paciente.
- Mantener buena iluminación en la casa, sobre todo por la noche.
- Jamás dejarle solo en la terraza, al borde de un estanque, una piscina, etc.

— Evitar que coja objetos peligrosos. Deberá guardar bajo llave instrumentos cortantes, plancha, objetos que pueda tragar, etc. Las habitaciones de la casa no deben tener cerrojos interiores para evitar que pueda quedar encerrado. Así como evitar que tenga a mano las llaves del coche para impedir que conduzca.

— Evitar las quemaduras:

- Colocar bandas adhesivas gruesas y rojas en los grifos de agua caliente.
- Rebajar la temperatura del calentador de agua.
- Colocar medidas de seguridad en cocinas de gas y aparatos eléctricos.
- No dejar que fume estando solo.

*Ayudarle en las comidas.* En los estadios finales de la enfermedad, la coordinación está afectada y les resulta difícil beber y comer sin derramar, por ello debe:

- Intentar que se lo tome con calma, la agitación puede aumentar su torpeza.
- Utilizar mantel y delantal de plástico.
- Facilitarle comidas fáciles que pueda comer con los dedos.
- Seguir siempre el mismo horario en las comidas.
- Cortarle la comida en porciones pequeñas y tiernas, recordándole que mastique.
- Asegurarse de que ingiere 2 litros de líquidos mínimo al día.

*Anímele para que realice ejercicios.* Ejercicios al alcance de sus posibilidades para que mantenga





la movilidad, la coordinación, el equilibrio, así como para evitar el estreñimiento.

*Orientele en la realización de actividades sencillas que le entretengan* como escuchar música, ver a viejos amigos, ayudar en las tareas fáciles de la casa, etc.

*Organice el espacio donde vive:*

- No sobrecargue el espacio con muebles y adornos.
- Evite los ruidos y la confusión.
- Quite o recubra los espejos, ya que al verse en ellos puede asustarse.
- Conserve tan solo los objetos de uso cotidiano y siempre en el mismo sitio, ya que el desorden puede provocar confusión.
- Usar una pizarra que vea bien para dejarle mensajes cortos y sencillos.
- Dormitorio. Debe ser:
  - Sencillo.
  - Sin adornos ni alfombras.
  - Lámpara fija en la mesilla, de modo que pueda apagar y encender sin caerla al suelo.
  - Con luz permanente por la noche.
  - Disponer de bandas luminiscentes que señalen el recorrido de la habitación al aseo.
  - La cama estará colocada de modo que pueda subirse por cualquier lado y con barandillas protectoras por la noche.
  - Armario fácil de abrir y sólo con la ropa de uso frecuente. La ropa debe ser fácil de poner y quitar, con cierres velcro o cremalleras mejor que botones y los zapatos preferiblemente sin cordones.
- Cocina. Debe disponer de:
  - Sistema de seguridad.
  - Nevera con cerradura.
  - Suelo seco que evite las caídas.
  - Productos de limpieza bajo llave.
  - Cuchillos y objetos cortantes fuera de su alcance.
  - Vajilla irrompible.
  - Bloqueo del calentador de agua a temperatura media.
- Baño. Debe tener:
  - Tiras antideslizantes en la bañera.

- Agarraderas para entrar y salir de la bañera.
- Alfombras fijas.
- Medicamentos fuera de su alcance.
- Útiles de baño sólo los disponibles y siempre en el mismo sitio.
- Luz nocturna permanente.

*Vigile su higiene personal.* Conforme la enfermedad avanza pierden el deseo de estar presentables, por lo que debemos procurar:

- Realizar el baño siempre a horas fijas para crear rutina.
- Preparar la bañera antes de que llegue el enfermo, no llenándola demasiado para que no se asuste, controlando la temperatura y no usando geles y espumas que pueden deslizarle.
- Vigilar el estado de la piel y uñas, así como la boca, el pelo, etc. Los secadores de pelo le asustan, no debe utilizarlos.
- Si es mujer que antes se maquillaba, debemos ayudarlo a hacerlo.
- Si presentara incontinencia nocturna urinaria o fecal trataría de determinar la causa y colocarle pañales para adulto, vigilando la piel y cuidando su higiene exhaustivamente.

*Trate de no sorprenderse ante cambios de su comportamiento sexual.* Demuéstrele afecto y comprensión aun cuando manifieste comportamientos sexuales inadecuados como presentarse desnudo en público, tocar a personas extrañas, etc.

## CONCLUSIONES

Como conclusión, creemos que la puesta en marcha de programas educativos contribuirá a que la familia del paciente con Enfermedad de Alzheimer adquiera conocimientos sobre la enfermedad, su evolución, situaciones que puede encontrar y soluciones prácticas que les permitan afrontarlas.

Esperamos que este trabajo sirva a los cuidadores para incrementar la calidad de vida del enfermo desde el punto de vista físico, psicológico y social.

## BIBLIOGRAFIA

- GONZALEZ AREVALO, B. "Cuidado institucional de las personas con demencia". En: Manual para familiares de pacientes con demencias. 1995 (en prensa).
- GRAY-VICKREU, P. "No confunda la Enfermedad de Alzheimer: la importancia de ser minuciosos". Nursing 1989; 7 (7): 8-16.
- LASSNER, K., editor. "Principios de educación sanitaria del paciente". En: Manual de educación sanitaria del paciente. Barcelona: Ed. Doyma, 1989.
- NACKEN GUGEL, R. "Behavioral approaches for managing patients with Alzheimer disease and related disorders". Med Clin North Am 1994; 78 (4): 861-868.
- PLUCKHAN, M. L. "Enfermedad de Alzheimer: ayude a la familia del paciente". Nursing 1987; 5 (5): 9-11.
- SANCHEZ, V. "Normas generales para el cuidado de una persona con demencia". En: Manual para familiares de pacientes con demencias. 1995 (en prensa).
- SELMES, J.; ANTOINE SELMES, M., editores. "Vivir con la Enfermedad de Alzheimer". Madrid: Meditor, 1990.
- TARRAGA MESTRE, L. I. "Estrategia no farmacológica del deterioro cerebral senil y demencia". Medicine 1984; 6: 44-53.
- TRACKENBERG, J. "Enseñar a los cuidadores acerca de la Enfermedad de Alzheimer". Nursing 1993; Marzo.