



# AULA VIRTUAL

# Nutrición y demencia avanzada

## 4. CUÍDATE





# Autor

**Francisco Pita Gutiérrez**

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición

Unidad de Nutrición Clínica y Dietética

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Complexo Hospitalario Universitario A Coruña





## Cuídate, eres el protagonista

- La forma en que una persona se ve afectada por su enfermedad depende en gran medida de la dolencia en particular y de cómo ésta repercute sobre su cuerpo, de la gravedad o del tipo de tratamientos requeridos.
- Tras aceptar el diagnóstico es importante afrontar la enfermedad y mantener una actitud positiva.
- No hay enfermedades sino enfermos.
- En este apartado enseñaremos maneras efectivas para **mantener un buen estado nutricional y sentirse mejor.**





# Índice

1. Alimentación saludable.
2. Ejercicio físico.
3. Decálogo para pacientes y familiares.
4. Asociaciones de pacientes.
5. Test de calidad de vida.
6. Enlaces web de interés.
7. Glosario.





# 1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE





# Alimentación saludable (I)

- Se estima que un **40% de las demencias** se relacionan con **12 factores de riesgo**, varios de los cuales tienen relación directa con una alimentación saludable.
- Por tanto, una **alimentación saludable (cardiosaludable)** contribuye a disminuir el riesgo de aparición de la demencia.
- La **dieta mediterránea** es un patrón de **alimentación cardiosaludable** que puede contribuir en la **prevención** de la enfermedad de **Alzheimer**.



[Más información en Aula Virtual SEEN :  
Nutrición cardiosaludable](#)

*Miranda A, Gómez-Gaete C, Mennickent S. Dieta mediterránea y sus efectos benéficos en la prevención de la enfermedad de Alzheimer. Rev Med Chil. 2017 Apr;145(4):501-507.*

*Cremonini AL, Caffa I, Cea M, Nencioni A, Odetti P, Monacelli F. Nutrients in the Prevention of Alzheimer's Disease. Oxid Med Cell Longev. 2019 Sep 4;2019:9874159.*





## Alimentación saludable (II)

- La actuación sobre estos 12 factores de riesgo ayudaría a prevenir la demencia

<ul style="list-style-type: none"><li>• Controlar la <b>diabetes</b></li><li>• Reducir la <b>obesidad</b></li><li>• Tratar la <b>hipertensión</b></li><li>• Dejar de <b>fumar</b></li><li>• Prevenir <b>lesiones en la cabeza</b></li><li>• Reducir la <b>contaminación</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantener <b>ejercicio regular</b></li><li>• Evite el <b>alcohol</b></li><li>• Reducir la <b>depresión</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alcanzar un alto nivel de <b>educación</b></li><li>• Mantener <b>contacto social</b> frecuente</li><li>• Tratar la <b>discapacidad auditiva</b></li></ul>
<b>Reducir daño neuronal</b>		<b>Aumentar y mantener reserva cognitiva</b>
<b>Prevenir la demencia</b>		

Livingston G et al. *Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission*. Lancet. 2020 Aug 8;396(10248):413-446.





## Alimentación saludable (III)

- Se recomienda **no realizar restricciones dietéticas** en las personas con demencia.
- No existe evidencia de que la suplementación de **ningún nutriente (vitamina, mineral, ácido graso)** sirva para retrasar o prevenir el deterioro cognitivo de la demencia.



Más información en el apartado:  
**CONVIVE** de este mismo módulo

Volkert D et al. ESPEN guidelines on nutrition in dementia. *Clin Nutr.* 2015 Dec;34(6):1052-73.





## 2. EJERCICIO FÍSICO





## Ejercicio físico

- Hacer ejercicio de forma regular mejora el flujo sanguíneo cerebral y su oxigenación.
- La actividad física mejora la actividad entre las neuronas y los procesos cerebrales relacionados con la memoria.
- **Recomendaciones:**
  - Salir a **pasear a los lugares** que le gustaban, con pequeñas paradas descansar.
  - Poner música dinámica y **animar a bailar**.
  - Realizar **ejercicios sencillos** como aplaudir, agitar un pañuelo o decir adiós con la mano.
  - Facilitar la ayuda necesaria para poder **desplazarse con la mayor autonomía** posible. Antes de realizar los traslados en sillas de ruedas, probar a utilizar un bastón, ayuda humana o un andador.

**Fuente: Consejos y cuidados - CEAFA**





### 3. DECÁLOGO PARA PACIENTES Y FAMILIARES





# Decálogo para pacientes y familiares (I)

1	Una persona con <b>demencia avanzada</b> tiene un deterioro cognitivo y funcional <b>muy grave</b> . Es una <b>enfermedad incurable</b> .
2	El <b>tratamiento más apropiado</b> en una enfermedad incurable y con poca esperanza de vida es <b>el que da la mejor calidad de vida posible</b> a la persona que sufre la enfermedad.
3	Una <b>persona (o su representante)</b> tiene <b>derecho a rechazar o no recibir un tratamiento</b> si supone hacer más larga una agonía o una vida en penosas condiciones sin capacidad de recuperación.
4	Los cuidados en las fases finales de las enfermedades incurables tienen como objetivo <b>conseguir evitar el malestar y proporcionar alivio a la persona</b> que lo sufre.
5	La <b>nutrición por sonda</b> es un tipo de <b>tratamiento médico</b> , por lo que debe servir para <b>curar o aliviar</b> procesos y enfermedades.
6	La nutrición enteral por <b>sonda no mejora la calidad ni la cantidad de vida</b> en una persona con demencia avanzada.





## Decálogo para pacientes y familiares (II)

7	<p><b>No poner sonda a una persona con demencia avanzada no implica que se la deje de cuidar.</b> La nutrición por sonda <b>debe suspenderse</b> si no va a ayudar a mejorar el estado, o si tras un intento no lo consigue.</p>
8	<p>La mejor manera de alimentar a una persona con demencia avanzada es con una <b>dieta de textura adaptada a las necesidades</b>, con <b>pequeñas tomas y sin forzar la ingesta</b>.</p>
9	<p>Una persona con demencia avanzada que no recibe tratamiento con nutrición por sonda <b>no se muere por la falta de tratamiento, sino por la evolución final de su enfermedad incurable</b>.</p>
10	<p>La decisión de tratar con sonda a una persona con demencia avanzada es de <b>la propia persona</b>, que puede planificar con los profesionales que le atienden. Si no lo pudo <b>documentar previamente</b>, un <b>familiar o allegado que le represente</b> puede manifestar qué es lo que esa persona habría decidido, según sus deseos o su manera de entender la vida y la enfermedad.</p>

[Infografía SEEN Nutrición en demencia avanzada](#)





## 4. ASOCIACIONES DE PACIENTES





## Asociaciones de pacientes

- [Asociaciones de Alzheimer – CEAFA](#)
- [Fundación Alzheimer España \(alzfae.org\)](#)
- [Fundación Pasqual Maragall | Por un futuro sin Alzheimer \(fpmaragall.org\)](#)
- [Federación Española de Parkinson \(esparkinson.es\)](#)





## 5. TEST DE CALIDAD DE VIDA





## Test de calidad de vida

- La **escala QoL-AD** ha sido avalada por la literatura como uno de los mejores instrumentos para medir **la calidad de vida** en pacientes con demencia.
- Consta de **13 ítems** referentes a la **percepción** del estado de salud, ánimo, capacidad funcional, relaciones personales y ocio, situación financiera y de su vida en conjunto.
- Cada ítem es respondido según una escala tipo Likert de 1 (malo/a) a 4 (excelente).

[Validación de la versión española de la escala QoL-AD en pacientes con enfermedad de Alzheimer, cuidadores y profesionales sanitarios | Neurología \(elsevier.es\)](#)





# Test de calidad de vida

Instrumento	Items/Formato respuesta	Dominios de calidad de vida
<b>Autoinformes</b>		
Dementia Quality of Life Instrument (D-QOL)	29 Likert (5 puntos: nunca-muy a menudo)	Autoestima; Afecto positivo y humor; Afecto negativo; Sentimientos de pertenencia; Sentido estético
<b>Cuidadores</b>		
Alzheimer's Disease Related Quality of Life (ADRQL)	47 Dicotómica (acuerdo/descuerdo)	Interacción social; Autopercepción Sentimientos y estado de ánimo Disfrute de actividades; Interacción con el medio
Quality of Life in Dementia Scale (QOL-D)	31	Afecto positivo y negativo Capacidad de comunicación; Inquietud; Apego con otros; Espontaneidad y actividad
<b>Versiones paralelas (paciente y cuidador)</b>		
Quality of Life in Dementia (QOL-D)	15 (actividad)/escala 3 puntos frecuencia 6 (afecto)/Likert 5 puntos: nunca-más de 3 veces al día	Participación actividades (ambas versiones); Afecto positivo y negativo (versión cuidador)
Quality of Life in Alzheimer's Disease (QOL-AD)	13 Likert (4 puntos: mal-excelente)	Relaciones interpersonales; Preocupaciones económicas; Condición física; Estado de ánimo
Cornell-Brown Scale for Quality of Life in Dementia (CBS)	19 Likert 5 puntos	Afecto negativo y positivo; quejas físicas; satisfacción (peso, sueño)
<b>Observación</b>		
Dementia Care Mapping (DCM)	Asignación de códigos de conducta cada 5 min. Tiempo total de observación: 6 h	Comportamiento observado

[Crespo López M, Hornillos Jerez C, Bernaldo De Quirós Aragón M, Gómez Gutiérrez MM. La evaluación de la calidad de vida en personas con demencia. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2011 Nov-Dec;46\(6\):319-24.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3214433/)





## 6. ENLACES WEB DE INTERÉS





# ENLACES WEB DE INTERÉS

- [Aula virtual SEEN: Nutrición enteral domiciliaria](#)
- [Aula virtual SEEN: Desnutrición relacionada con la enfermedad](#)
- [Aula virtual SEEN: Disfagia](#)
- [Documento SEEN de posicionamiento sobre el empleo de la nutrición enteral en la demencia avanzada](#)
- [Infografía SEEN Nutrición en demencia avanzada](#)
- [El manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia - Publicaciones - CEAFA](#)
- [Guías sobre el Alzheimer \(fpmaragall.org\)](#)
- [Consejos y cuidados - CEAFA](#)
- [ESPEN guidelines on nutrition in dementia - PubMed \(nih.gov\)](#)
- [Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission - PubMed \(nih.gov\)](#)





## 7. GLOSARIO





## Glosario

- **Deglución:** función del organismo que consiste en tragarse saliva o alimentos por vía oral.
- **Demencia avanzada:** fase más evolucionada de la demencia, en la que se ha perdido capacidad de hablar, deambular y reconocer a familiares, además de dependencia e incontinencia urinaria y fecal.
- **Disfagia:** dificultad para realizar la deglución.
- **Documento de instrucciones previas:** documento mediante el cual una persona mayor de edad, capaz y libre, manifiesta anticipadamente su voluntad, para que esta se cumpla en el momento en que llegue a situaciones en cuyas circunstancias no sea capaz de expresarlo personalmente, sobre los cuidados y el tratamiento de su salud o, una vez llegado el fallecimiento, sobre el destino de su cuerpo o de sus órganos.
- **Sonda nasogástrica:** dispositivo cilíndrico empleado para llegar al estómago a través de la nariz, y poder aspirar contenido gástrico o infundir medicamentos o líquidos en el estómago. Se emplea en la técnica de nutrición enteral para infundir la fórmula de nutrición en el estómago del paciente.





**¡Muchas gracias!**

