

¿Qué hacer por los **adultos mayores** **con alzheimer?**

Proteger y cuidar al cuidador

**Reconocer sus necesidades
emocionales, sus signos de
cansancio y atogamiento
para apoyarlo.**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



¿Qué hacer por los **adultos mayores** **con** **alzheimer?**

Ayudar a establecer una nueva rutina

**Transforme las tareas
complejas en pasos simples.**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



¿Qué hacer por los **adultos mayores** **con** alzheimer?

Analizar

Documentales o letras de canciones mantiene la estimulación cognitiva.

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



¿Qué hacer por los **adultos mayores** **con** **alzheimer?**

Estar conectados

Aumente las llamadas telefónicas y las videollamadas.

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



¿Qué hacer por los **adultos mayores** **con alzheimer?**

Realizar actividades

Pintar mandalas, hacer
jardinería o cocinar pueden
reducir la ansiedad.

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



¿Qué hacer por los **adultos mayores** **con alzheimer?**

Cuidar la administración de medicamentos

Y mantener una comunicación activa con el médico por si se requieren ajustes

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



¿Qué hacer por los **adultos mayores** **con alzheimer?**

Establecer metas diarias

**Compártalas con otros
familiares a través de fotos
para subir su autoestima**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



¿Qué hacer por los **adultos mayores** **con alzheimer?**

Hacer ejercicio

Generar rutinas en la mañana
y en la tarde para evitar la
sensación de encierro.

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



¿Qué hacer por los **adultos mayores** **con alzheimer?**

Cuidar la nutrición

Procure estar atento de los
hábitos de nutrición.

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



¿Qué hacer por los **adultos mayores** **con** **alzheimer?**

Recordar

Leer o leerle poesía, escuchar y bailar las canciones de su época ayuda a fortalecer el lenguaje emocional.

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



¿Qué hacer por los **adultos mayores** **con alzheimer?**

Compartir oraciones

**Recuerden las oraciones que
hacía, genere espacios de
meditación y reflexión.**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



¿Qué hacer por los **adultos mayores** **con alzheimer?**

**Procurar que se
sienta bonita/o**

**Invítelo a que use un
traje especial, se peine
y se perfume.**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra



¿Qué hacer por los **adultos mayores** **con alzheimer?**

Desempolvar objetos especiales

**Fotos familiares, notas de voz
de amigos y otros recuerdos lo
ayudarán a llenarse de
emociones positivas.**

Fuente: Robinson Cuadros, médico geriatra

