



Consejos para cuidar

a personas
con Alzheimer

FeVaFa 
ALZHEIMER

15 CONSEJOS PARA FAMILIAS

1

EN EL BAÑO: LA SEGURIDAD ES PARTE ESENCIAL DEL CUIDADO DIARIO.

Se recomienda adaptar el baño y las zonas de paso para reducir riesgos: mantener luz nocturna fija en pasillos y baño, retirar aparatos eléctricos del aseo, sustituir la bañera por ducha con superficie antideslizante y barras de apoyo e instalar suelo antideslizante en todo el cuarto de baño. Y recuerda vigilar siempre la temperatura del agua para evitar quemaduras.



2

SUEÑO TRANQUILO: RUTINA PREDECIBLE EN UN ENTORNO SEGURO

Mantener una rutina estructurada ayuda a mejorar el descanso: reducir siestas largas, promover actividad durante el día, evitar acostarse demasiado pronto y garantizar comodidad en la cama. También es importante revisar la seguridad nocturna (puertas, ventanas, etc.) Procurar que antes de acostarse no beba líquidos y vaya al baño.



HOGAR PREVISIBLE Y TRANQUILO ES SINÓNIMO DE BIENESTAR

Evitar ruidos y sonidos innecesarios como la televisión o la radio ya que generan confusión. Se recomienda retirar los espejos, la persona puede no reconocerse y asustarse, y conviene evitar o señalizar los cristales en puertas y ventanas, para evitar accidentes. Mantener el orden es clave, procurando que los objetos de uso habitual estén siempre en el mismo lugar.



4

CUIDAR TAMBIÉN ES COMPARTIR BUENOS MOMENTOS

Escuchar canciones de su época, bailarlas juntos, cantarlas, completar la letra o seguir el ritmo con palmadas e instrumentos de percusión es una forma sencilla y eficaz de estimular la memoria, favorecer la expresión emocional y generar momentos de disfrute y conexión, porque la música activa recuerdos y despierta sonrisas.





LOS SENTIDOS GUARDAN RECUERDOS QUE LA MEMORIA OLVIDA

Música conocida, olores como café o pan recién hecho, masajes suaves en manos y pies, libros con imágenes llamativas o texturas para explorar... todo puede despertar emociones positivas.





CUIDAR SIN DESCUIDARTE: PRIORIDAD ABOSOLUTA

Alimentarse de forma equilibrada, descansar siempre que sea posible, pedir ayuda sin culpa, compartir lo que se siente, salir y socializar siempre que se pueda, y apoyarse en otras personas cuidadoras no es un lujo: es una necesidad.

FeVaFa
ALZHEIMER



CUIDADO DEL CUIDADOR

7

MOVER CON SEGURIDAD ES PARTE DEL CUIDADO.

Mantener la espalda recta, realizar movimientos suaves y avisar siempre antes de actuar ayuda a prevenir lesiones tanto en la persona cuidada como en quien cuida. Respetar su ritmo, acompañar con palabras tranquilizadoras y transmitir calma refuerza la confianza y hace que cada movimiento sea más seguro y digno.





MOVER EL CUERPO TAMBIÉN ESTIMULA LA MENTE.

Ejercicios suaves como inclinar la cabeza, abrir y cerrar manos, levantar brazos o hacer pequeños giros ayudan a mantener movilidad y reducir rigidez. 5–10 repeticiones, siempre a su ritmo.





ESTIMULAR SIN EXIGIR: LA CLAVE ESTÁ EN DISFRUTAR JUNTOS.

Proponer palabras que empiecen por una letra, contar objetos de la habitación, recordar momentos del pasado, completar refranes conocidos, nombrar animales o alimentos, ordenar los pasos de una receta sencilla o cantar una canción de su época son ejercicios que fortalecen la mente desde lo cotidiano.



10

LA COMIDA PUEDE SER UN BUEN MOMENTO DE CONEXIÓN.

Reducir estímulos durante las comidas (ruidos, televisión) y utilizar vajilla sencilla y contrastada facilita que identifique los alimentos. Servir raciones pequeñas y dar tiempo suficiente mejora la autonomía y evita frustraciones.

Aprovechar este momento para estimular: preguntar por los alimentos, reconocer olores o recordar recetas y momentos pasados puede convertir la comida en una experiencia más activa y agradable.



11

ADAPTAR EL ENTORNO ES CUIDAR.

Colocar carteles sencillos o pictogramas en puertas (baño, cocina, dormitorio) ayuda a mejorar la orientación y reducir la ansiedad. También es útil contar con relojes grandes, calendarios visibles o indicar si es de día o de noche.

En zonas de riesgo (gas, cuchillos, productos de limpieza...), los avisos visuales pueden ayudar, pero **no sustituyen medidas de seguridad** como cierres o supervisión.

12

ANTICIPARSE A CIERTAS SITUACIONES ES PARTE DEL CUIDADO

Instalar cierres de seguridad o sistemas de aviso en puertas puede evitar salidas inesperadas. También es recomendable que la persona lleve siempre alguna identificación.

Existen sistemas de geolocalización discretos que pueden aportar tranquilidad. Y, llegado el momento, es importante valorar que las salidas se realicen siempre acompañadas para garantizar su seguridad. Anticiparse no es limitar, es proteger.



13

UNA BUENA COMUNICACIÓN LO CAMBIA TODO

Hablar despacio, con frases cortas y mirando a los ojos facilita la comprensión. Evitar corregir constantemente o discutir ayuda a mantener un ambiente emocional positivo.

Cuando la persona repite una misma pregunta, la estrategia más eficaz suele ser redirigir su atención hacia otra conversación o actividad. No lo hace de forma intencionada, sino como parte de la enfermedad. A veces no se trata de tener razón... sino de conectar.



14

PEQUEÑOS HÁBITOS EVITAN GRANDES OLVIDOS

Utilizar pastilleros semanales y mantener un horario fijo ayuda a evitar olvidos o duplicidades. Es recomendable que una persona supervise siempre la toma y que los medicamentos estén fuera de su alcance.

Además, existen asistentes de voz o aplicaciones móviles que permiten programar recordatorios y reforzar la rutina diaria, siempre como apoyo a la supervisión.

Una buena organización no solo facilita el día a día, también aporta tranquilidad y seguridad.



15

CUIDAR TAMBIEN ES SABER CUANDO DEJAR EL VOLANTE

A medida que avanza la enfermedad, la conducción puede dejar de ser segura debido a las dificultades de atención, orientación o capacidad de reacción. Afrontar este momento con empatía, respeto y diálogo facilita la transición.

Buscar alternativas como los paseos acompañados, el transporte familiar o los servicios de transporte adaptado permite mantener la movilidad y la autonomía sin poner en riesgo su seguridad ni la de otras personas.

FevaFar
ALZHEIMER



CONducIR