

Importancia del cuidado a las personas con demencia en temporada de calor

Elaborado por el equipo Multidisciplinario de Alzheimer México, I.A.P.



Conócenos, aprende y dona en
alzheimermexico.org.mx

**Importancia del
cuidado**

a las personas con demencia

**en temporada
de calor**



ALZHEIMER MÉXICO, I.A.P.[®]

Una esperanza de vida

Conócenos, aprende y dona en

alzheimermexico.org.mx

Las personas con demencia se ven especialmente afectadas por las altas temperaturas y corren el riesgo de sufrir deshidratación durante la temporada de verano, especialmente frente a la ola de calor.



Para ello, se aconseja a los cuidadores mantenerse alerta durante estos meses y asegurarse de que las personas afectadas se mantengan hidratadas y no se expongan al sol durante las horas de más calor.



Es habitual que las personas con demencia no recuerden cual es la última vez que han tomado agua, o que tengan menos sensación de sed y que, además, hagan una dieta poco variada. Según las rutinas diarias, se debe asegurar que se tomen las medidas adecuadas para prevenir los golpes de calor.



Para mantenerse saludable

en ésta temporada, te recomendamos lo siguiente:

1. Hidratación

Debido a las altas temperaturas tendemos a sudar más y por ende perder más líquidos es por eso que un nivel de hidratación adecuado es básico para mantener nuestro cuerpo saludable.

Cada individuo tiene una cantidad recomendada de líquidos que debe consumir de acuerdo con su peso.

¿Cómo puedo saber el mío?

Con una sencilla ecuación, en la cual se multiplica el peso en kilogramos por el número 35 (cada kilo de masa corporal necesita 35 ml para hidratarse), el resultado arrojará los mililitros de ingesta adecuada que tu cuerpo necesita.



Es importante mencionar que es preferible ingerir líquidos no procesados o saturados de azúcares.

Recordemos que la ingesta de líquidos no solo la encontramos en vasos de agua, también está presente en caldos, sopas, gelatinas, tés, etc.



2. Alimentos y su conservación

Se recomienda:

- Ingerir alimentos de estación (en cuestión de frutas y verduras).
- Evitar la ingesta de pescados y mariscos que no sean frescos.
- Refrigerar los alimentos lo antes posible para así poder evitar la descomposición de estos de manera prematura.



Además...

Se debe comprobar que las personas:

- Beban agua de manera habitual
- Evitar comidas demasiado calientes
- Vestir ropa fresca
- Hacer actividades en espacios frescos y ventilados



Es importante prestar especial atención al
mantenimiento de hábitos y rutina
saludables para hacer frente al calor.

La deshidratación o los golpes de calor se pueden manifestar en síntomas como el dolor de cabeza y el mareo, la respiración y la frecuencia cardíaca acelerada o, incluso, en alteraciones en el comportamiento.



Es por ello que, en el caso de las personas con demencia resulta esencial que sus cuidadores y su entorno más cercano preste atención a la posible aparición de estos síntomas y, enseguida que detecte algún indicio, pueda tomar medidas y, si procede, avisar a los servicios sanitarios.



ALZHEIMER MÉXICO, I.A.P.®

Una esperanza de vida

**Importancia del
cuidado**

a las personas con demencia

**en temporada
de calor**

Alzheimer México I.A.P. Una esperanza de vida.

Calle Moneda #90 Col. Tlalpan Centro, C.P. 14000, Alcaldía Tlalpan, CDMX

55 5280-4202 55 5280-3349 alzheimermexico.org.mx