

- Coordine la ayuda con familiares u otras personas cercanas para las necesidades que vayan surgiendo, como el retiro de medicamentos, entrega de alimentos u otros insumos.
- Quéjese: tiene el derecho a hacerlo. Es una situación difícil.

2. Auto-ayuda psicológica

- Tenga conversaciones en torno a temas u objetos con un valor emocional positivo, por ejemplo, cartas, fotos, postales o canciones.
- Realice ejercicios de relajación, meditación o alguna actividad placentera para reducir los niveles de angustia o ansiedad. Puede hacer ejercicios de respiración profunda o relajación junto a la persona con demencia.

■ Prevención del Covid-19 en personas con demencia

Es posible que las personas con demencia tengan dificultades para comprender y recordar las medidas preventivas de higiene, por lo que requerirá recordatorios y apoyo para su realización. Estas medidas son:

- Lavado de manos antes y después de cada actividad, luego de ir al baño y antes o después de las comidas, y al volver a casa, si es que sale.
- La higiene debe ser supervisada e idealmente realizada en conjunto con la persona con demencia para que pueda imitar los movimientos.
- Hidrate frecuentemente la piel de las manos para evitar fisuras o heridas.

■ No olvide las enfermedades médicas habituales

- Mantenga los tratamientos de las condiciones médicas como diabetes o hipertensión, junto a una dieta saludable y adecuada hidratación. Evite tomar mucho líquido al final del día y antes de acostarse.
- Sus centros asistenciales están implementando dispositivos para facilitar el retiro de recetas médicas de uso habitual. Infórmese al respecto.

■ ¿Cuándo consultar?

- Si nota un cambio importante en la persona con demencia, no acuda de inmediato a un servicio de urgencia o centro de salud. Es importante disminuir la asistencia a estos recintos para evitar el riesgo de contagio.
- Contáctese por teléfono con su médico, centro de salud o con Salud Responde del Minsal para que lo orienten.

Fuentes



Hospital San Juan de Dios - CDT
Asistencial Docente
"El Primero de Chile"

COVID-19 y Personas con Alzheimer y otras demencias



Para prevenir los contagios es necesario que las personas permanezcan en sus hogares.

**A Un Metro
Nos
Cuidamos**

**Coronavirus:
+ PREVENCIÓN,
menor riesgo**

Torre Hospitalaria:

Calle Huérfanos 3255, comuna de Santiago, Metro Quinta Normal (Línea 5)

Teléfonos de Atención:

22 574 1900 (24 horas)

www.hsjd.cl

¿Qué ocurre con las personas con demencia?

El aislamiento social puede ser particularmente difícil para las personas con demencia y quienes los cuidan o acompañan, pues deben convivir diariamente tanto con las dificultades propias de la enfermedad, como con las consecuencias de la pandemia.

Las personas con demencia pueden tener dificultades para comprender la epidemia y adaptarse a los cambios en su rutina producto del aislamiento social y las restricciones para salir de su casa. Esta situación puede generar cambios en la conducta de la persona, como mayor ansiedad, agitación, cambios en el sueño, entre otros.

Por otro lado, los cuidadores pueden experimentar mayor aislamiento social de lo habitual, con menores posibilidades de compartir el cuidado con sus redes, lo que puede repercutir negativamente en su salud mental.



¿En qué fijarnos y qué podemos hacer?

1. Dificultades para entender la epidemia

Explique la epidemia de manera sencilla.

- Evite las noticias y comentarios relacionados al Covid-19 que puedan confundir o preocupar a la persona. Si no comprende, no insista.
- Entregue sentimientos de tranquilidad, seguridad y afecto.
- Para evitar que la persona quiera salir del hogar, explique sencillamente lo que está ocurriendo. Si su familiar reacciona con miedo o angustia pruebe con otra excusa o historia. No cometerá una falta si inventa una historia que tranquiliza a la persona con demencia; al contrario, lo ayudará a vivir mejor un momento difícil.
- Escuche y no persuada.
- Si la persona pregunta por sus familiares, intente mantener contacto de manera virtual o mostrar fotos o videos de ellos.

2. Cambios en la rutina diaria

- Instale una rutina diaria con horarios, bien estructurada y adaptada a las circunstancias.
- Mantenga horarios regulares para levantarse, vestirse y dormir.
- Acompañe y fomente la participación de la persona con demencia en actividades que se relacionen a sus intereses y que estén acordes a sus habilidades actuales. Puede incorporar, por ejemplo, actividades en conjunto como juegos de mesa, ver películas antiguas, recordar anécdotas del pasado, revisar fotografías antiguas, preparar comidas o jugar con mascotas; o individuales, como escuchar música de interés, pintar, leer, tejer o regar.
- Incluya a la persona con demencia en las tareas del hogar como doblar y

colgar ropa, poner y retirar la mesa, barrer, hacer la cama o ayudar a la cocina. No importa que cometa errores, lo importante es que la persona se sienta útil al realizar la actividad.

- No recargue el día de actividades. Todos necesitamos tiempo libre y de descanso.
- Felicite y refuerce positivamente las actividades en las que la persona con demencia participa.
- Intente mantener los mismos horarios de sueño, utilice el dormitorio solo en la noche.
- Mantenga actividad física. Ayuda a mantener la movilidad y tranquiliza. Se puede hacer ejercicio, independiente del espacio, caminando o bailando o jugar a pasarse un globo o una pelota blanda. Lo primordial es moverse.
- No olvide retirar las alfombras, evite usar calzado tipo pantuflas o con tacos altos.

3. Trastornos de la conducta: irritabilidad, ansiedad, agitación, cambios de humor y trastornos del sueño

- Intente identificar y controlar los posibles gatillantes de estos síntomas, como el aburrimiento, falta de participación en actividades de interés, exceso de horas de televisión, etc.
- Evite que la persona con demencia vea noticias, especialmente si el tono emocional es de “urgencia” o “catástrofe”, ya él o ella –igual que usted– se angustiará de sobremanera y, aunque posteriormente no recuerde la noticia en cuestión, es muy posible que permanezca inquieto y asustado.
- Valide los sentimientos de la persona con demencia. Es normal que se sienta angustiado y ansioso como todos.
- Entregue sentimientos de calma y tranquilidad.
- Mantenga las habitaciones bien iluminadas en el día, idealmente con luz natural, abriendo las cortinas. Exponga a la persona con demencia a la luz natural saliendo al balcón o patio.
- Evite las siestas. Si acostumbra a dormir siestas, éstas deben ser cortas, idealmente menos de 30 minutos en el living de la casa, por ejemplo, en un sofá. Si la persona no duerme de noche, debe intentar suprimir las siestas hasta regularizar los horarios del sueño.
- Evite el consumo de té o café durante las tardes.

¿Cómo prevenir la angustia, estrés y sobrecarga del cuidador y de la persona con demencia en aislamiento?

1. Sobrecarga

- Recurra solo a fuentes de información oficial. Evite la sobreinformación.
- Utilice las herramientas tecnológicas como video llamadas para buscar apoyo emocional y compartir sentimientos, pensamientos y experiencias.

