



# El desafío de cuidar a una persona que vive con demencia durante COVID-19

## ESTRATEGIAS PARA CUIDADORES

1. Evalúe y trate rápidamente los síntomas del comportamiento. Esto es aún más importante que nunca porque hacerlo ayudará a proteger a los cuidadores del agotamiento.
2. Crear un equipo de cuidadores / ampliar el equipo de cuidadores
3. Aprenda y utilice enfoques de comunicación óptimos al cuidar a una persona con demencia.
4. Crear un entorno óptimo que incluya estructura y actividades.
5. Utilice la comunidad, los recursos en línea y otras tecnologías al máximo:
  - Recursos en línea y módulos de aprendizaje
  - Comunidades de vida asistida
  - Se han realizado adaptaciones de COVID-19 que permiten mantener la seguridad a pesar de COVID-19, p. visitas de video

## DESARROLLE UN EQUIPO DE CUIDADO

- Comparta la carga del cuidado con tantos familiares miembros y amigos como sea posible para ayudar a protegerse de enfermedades relacionadas con el estrés o agotamiento.
- Haga una lista de miembros de la familia (y amigos y vecinos) que estén dispuestos y puedan ayudar y qué habilidades y talentos especiales poseen.
- Dé a los miembros de la familia tareas o asignaciones específicas que, cuando sea posible, utilicen sus fortalezas y talentos. Los ejemplos incluyen: preparar comidas, hacer mandados, caminar al perro, cortar el césped, lavar la ropa
- Asigne tareas a familiares de fuera de la ciudad que no exijan que estén geográficamente cerca del paciente:
  - Usar el correo electrónico para mantener informados a todos los interesados
  - Configurar un árbol telefónico para una comunicación eficiente
- Cuidar a un familiar con demencia puede ser extremadamente estresante. Los hábitos de comportamiento y comunicación entre los miembros de la familia pueden verse intensificados por el estrés de la situación.

## RECONOCER Y RESPONDER A LOS CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

- Los cambios de comportamiento son una forma de comunicación.
- Cuando una persona con demencia experimenta un cambio de comportamiento, el primer objetivo es determinar el significado o el mensaje que se comunica.
- A veces, el significado o el mensaje será simple u obvio, pero a veces puede llevar un tiempo comprenderlo.
- A pesar de que estamos viviendo la pandemia de COVID-19, las personas que viven con demencia siguen siendo vulnerables a los problemas de conducta y los factores desencadenantes de los síntomas de conducta siguen siendo los mismos.
- Recuerde que las emociones y el estrés de un cuidador probablemente se transmitirán a la persona que vive con demencia.

- Solicite periódicamente comentarios, proporcione elogios y agradezca.
- Anime a todos los miembros de la familia involucrados a que se eduquen lo más posible acerca de la demencia y de las preferencias y necesidades del ser querido.
- Anime a los familiares que brindan cuidados a participar en grupos de apoyo virtuales
- No dude en establecer límites si algún familiar dice o hace cosas que duelen más que ayuden
- Monitorear a cada miembro de la familia que brinde cuidados para detectar señales de enfermedad física o psiquiátrica o agotamiento
- Establecer líneas claras de autoridad y comunicación.
- Utilice cursos en línea sobre la mejor manera de comunicarse y ayudar a alguien que tiene demencia (por ejemplo, Teepa Snow [teepasnow.com](http://teepasnow.com))



## MEJORANDO LA COMUNICACIÓN

- Pida una cosa a la vez
- Hable clara y lentamente
- De tiempo para que el paciente responda
- Mantenga contacto visual
- Adopte una postura cómoda con brazos y manos relajados.
- Identifique el afecto en el paciente y verbalizarlo por el/ ella
- Programe las comunicaciones de manera óptima en función de las circunstancias (por ejemplo, hambre, fatiga, antecedentes, ruido, etc.)
- Recuerde que incluso cuando las palabras ya no transmitan significado, volumen, ritmo y melodía del habla aún puede transmitir información
- La necesidad de ser visto, escuchado y entendido es una parte de la naturaleza humana y no desaparece simplemente porque alguien vive con demencia
- Expresar un pensamiento, una necesidad o una emoción en palabras para ellos puede ser de gran ayuda
- Alguien que vive con demencia puede haber conservado la inteligencia emocional.
- Esfuércese por evitar provocar sentimientos de vergüenza

## TRABAJAR CON CUIDADORES CONTRATADOS PARA CUIDAR A UNA PERSONA QUE VIVE CON DEMENCIA

Southern Caregiver Resource Center y Alzheimer's San Diego pueden ayudarlo a evaluar las calificaciones de los cuidadores a sueldo. Para estar seguro durante COVID, siga estos pasos:

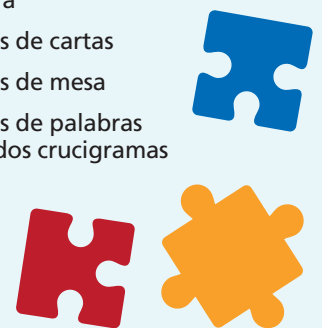
- Comuníquese con el proveedor de atención médica y conozca sus protocolos para reducir la propagación de COVID-19.
- Verifique la temperatura del profesional de la salud antes de que ingrese a su hogar. Cualquier persona que tenga una temperatura superior a 100,4 ° F debe excluirse de brindar atención.
- Pregunte a los profesionales de la salud si han estado expuestos a alguien que haya dado positivo en la prueba y, de ser así, no los deje entrar a su casa.
- Asegúrese de que el profesional de la salud se lave las manos a su llegada y con regularidad durante el tiempo que estén en su hogar.
- Pida a los profesionales de la salud que usen una mascarilla.
- Tenga en cuenta que traer a alguien a su hogar aumenta el riesgo de COVID

## TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN

- Presentación de opciones: "Esta puerta está cerrada pero esta puerta está abierta".
- Un cumplido: "¡Vaya, es un suéter hermoso!"
- Una solicitud de ayuda: "Por favor ayúdame a doblar estas toallas".
- Otras distracciones posiblemente útiles incluyen: comida, bebida, música, humor.

## ACTIVIDADES ÚTILES PARA MEJORAR COMUNICACIÓN

- Artes y manualidades
- Canto
- Hornear
- Bailar
- Eventos actuales
- Contar chistes
- Ejercicio
- Lectura
- Jardinería
- Juegos de cartas
- Aseo
- Juegos de mesa
- Música
- Juegos de palabras incluidos crucigramas
- Mascotas
- Rememorando



## AYUDANDO A LA PERSONA QUE VIVE CON DEMENCIA SIGA LAS PAUTAS DE CDC COVID-19

- Proporcione recordatorios adicionales por escrito sobre prácticas higiénicas importantes.
- Considere colocar letreros en el baño y en otros lugares para recordar a las personas con demencia que deben lavarse sus manos con jabón durante 20 segundos.
- Demuestre lavarse las manos minuciosamente.
- Desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol puede ser una alternativa rápida al lavado de manos si la persona con demencia no puede lavarse las manos fácilmente.
- Solicite recetas por una mayor cantidad de días de lo habitual para reducir los viajes a la farmacia.
- Piense en el futuro y haga planes alternativos para persona con demencia para el cuidado para adultos y cuidados de respiro por si los programas son modificados o cancelados en respuesta a COVID-19.
- Piense en el futuro y haga planes alternativos para el cuidado por si el cuidador principal llega a enfermarse.