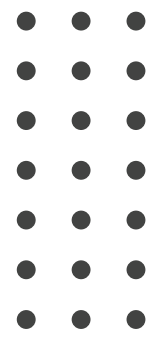




# CUIDANDO A UN ADULTO MAYOR CON DETERIORO COGNITIVO O DEMENCIA EN PANDEMIA

Equipo de Psicología Clínica  
Servicio Neurología / Neurocirugía  
HOSPITAL DIPRECA  
2020



# Cuidando a un Adulto Mayor con Deterioro Cognitivo o Demencia en Pandemia

Para una persona con deterioro cognitivo o demencia, la pandemia del COVID-19 puede ser difícil de comprender, en relación a lo que significa la misma, las modificaciones en su rutina, las restricciones para salir de su hogar, etc. Todo esto, puede generar una serie de alteraciones a su funcionamiento diario, observados en su cognición, conducta, sueño, emociones, etc. El aislamiento social requerido en pandemia, puede ser especialmente difícil de respetar para las personas con deterioro cognitivo o demencia, junto con significar un enorme desafío para sus cuidadores.

A continuación, se establecen una serie de medidas, que pueden contribuir positivamente durante este período.



·¿Cómo podemos manejar las dificultades para comprender la pandemia y el confinamiento?

·¿Cómo podemos manejar la rutina diaria?

·¿Cómo podemos manejar las alteraciones de la conducta que puedan aparecer en este tiempo?



# ¿Cómo podemos manejar las dificultades para comprender la pandemia y el confinamiento?

- ● ● -Explicar de forma simple y práctica la pandemia, cada vez que se lo solicite o sea necesario.

- ● ● -Asegurarse de que la persona esté siempre utilizando sus audífonos y anteojos de forma adecuada.

-Evitar las noticias que puedan confundirlo, más aún si no logra comprender en qué consiste el virus.

-Mantener gestos, tono de voz y palabras de cariño, cuidado y seguridad de forma constante.

-Escúchelo atentamente sin intentar contradecir sus ideas, puede incluso mostrarse de acuerdo con él/ella.

-Intente mantener contacto entre la persona y sus familiares, de manera virtual o por medio de herramientas visuales (fotos y videos), para así disminuir su ansiedad.

-Para evitar que la persona quiera salir del hogar, explíquele la necesidad del confinamiento, de no comprenderlo o provocarle angustia, cuénteles una historia que pueda ser más digerible para él/ella y que lo tranquilice. Puede también cambiar su foco de atención, con algo que lo distraiga y olvide su deseo de salir.

-Cada vez que deba utilizar elementos de protección personal para acercarse a él/ella, explicarle por qué los está utilizando, para evitar que se asuste o angustie.

-Antes de colocarse algún elemento de protección personal, muéstrela que es usted, con el fin de evitar confusión.

-Para ayudarlo a relajarse aún más, cada vez que usted utilice un elemento de protección personal, puede poner la música favorita de la persona.

La persona con deterioro cognitivo o demencia, puede tener dificultades para recordar las medidas preventivas ante esta pandemia, por lo que es necesario realizar recordatorios constantes, así como también supervisión de estos cuidados (lavado de manos, distancia social y uso de mascarilla).



# ¿Cómo podemos manejar la rutina diaria?

- Considere que siempre lo mejor es evitar los cambios en su rutina diaria, la cual debe ser lo más estructurada posible.

- Mantener horarios para levantarse, tomar sus medicamentos, vestirse, alimentarse y acostarse.

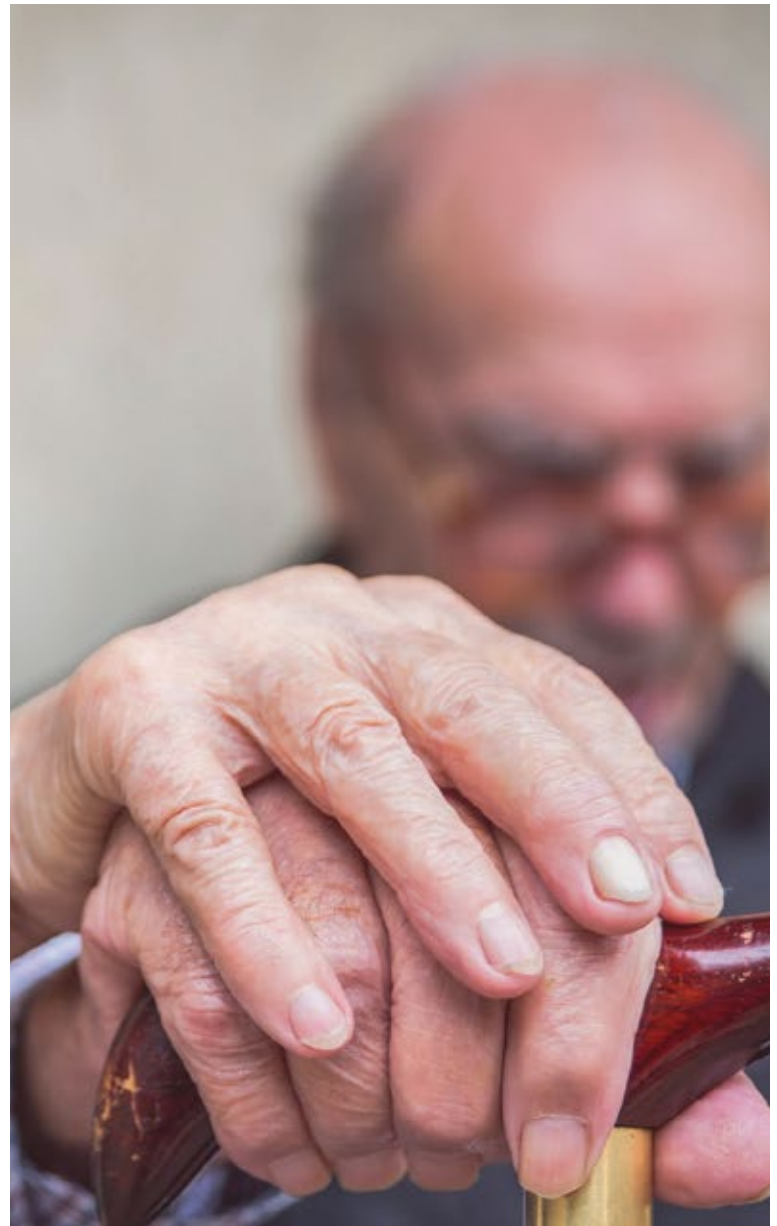
- Acompañar y fomentar actividades de estimulación cognitiva, tales como: ver películas y después comentarlas, realizar juegos de mesa, conversar de vivencias significativas, ver fotografías, escuchar música, leer cosas cortas, mirar por la ventana y comentar lo que se observa, jardinear, realizar actividades manuales, etc.

- Dentro de lo posible, incorporar a la persona en la ejecución de las actividades del hogar, tales como hacer la cama, doblar ropa, barrer, etc, de esta forma podrá sentirse útil y mantener un rango de funcionalidad.

- Agradecer y felicitar a la persona cuando realiza actividades en el hogar y evitar expresiones de enojo por no realizarlo correctamente.

- Incorporar espacios de ocio durante el día, que permitan el descanso.

- Intentar fomentar la actividad física, como caminar dentro de la casa, patio o balcón. Puede buscar en internet ejercicios especiales de acuerdo a su edad y capacidad.



# ¿Cómo podemos manejar las alteraciones de la conducta que puedan aparecer en este tiempo?

-Intente identificar los factores gatillantes de conductas agresivas o situaciones que promuevan la ansiedad o angustia en él/ella, tales como el aburrimiento, la sensación de soledad, que lo contradigan, etc.

-Evitar ver noticias que tengan marcado carácter de urgencia o catástrofe, ya que aumentarán la sensación de angustia o ansiedad, emoción que permanecerá aún cuando el recuerdo de la noticia desaparezca.

-Hablar sobre sus emociones, aceptarlas, no contradecirlas y validarlas.

-Intentar entregar constantes demostraciones de tranquilidad a través de palabras y tono de voz que inspiren calma.

-Mantener habitaciones iluminadas, durante el día idealmente con luz natural. Exponiendo a la persona a luz solar directa, dentro de lo posible. De noche, dejar una luz tenue en algún pasillo, por si despierta o se levanta, no se desorienta.

-Evitar las siestas, de no poder hacerlo, intentar que éstas sean cortas, como máximo treinta minutos.

- • • -Evitar el consumo de cafeína o bebidas estimulantes durante las tardes, preferir infusiones de hierbas o leche tibia.
- • •
- • • -Realizar diariamente ejercicios de respiración y relajación, lo que va a ser positivo tanto para la persona a su cuidado, como para usted.

Al cumplir con todas estas estrategias de cuidado y manejo de personas con deterioro cognitivo o demencia, es posible mantener un ambiente en control y calma, lo que les facilitará atravesar por este difícil momento. No obstante, si observa un cambio repentino en su habitual manera de comportarse, dormir, hablar o moverse, si aparecen bruscamente alucinaciones o ideas delirantes, debe recurrir a un servicio de urgencia, ya que podría ser un síntoma de otro trastorno.

