

CONFINAMIENTO CON UN FAMILIAR CON ALZHEIMER: RECOMENDACIONES GENERALES

Estamos viviendo una situación de excepcionalidad: la pandemia **COVID-19**, generada por el **coronavirus**, que requiere de unas medidas drásticas para contener la propagación y evitar el colapso del sistema sanitario. Para ello las autoridades han impuesto medidas como el **distanciamiento social**, la protección de los colectivos más vulnerables y el confinamiento domiciliario, es decir, **quedarse en casa**.

Estas indicaciones deben cumplirse, no solo **por imperativo legal**, sino también **por responsabilidad social** y, particularmente en el caso de personas vulnerables, **por autoprotección**. Las personas mayores, así como las que presentan diferentes enfermedades crónicas, se engloban en este colectivo.

ENTENDER Y ACEPTAR LA SITUACIÓN

Por las razones anteriormente expuestas, **el contacto social con las personas mayores y frágiles, entre ellos las personas con Alzheimer o con otras formas de demencia, se ha restringido específicamente**. Así, se han dado órdenes como el cierre de centros para mayores y de centros de día. Del mismo modo, se han restringido las visitas a las personas internas en residencias, geriátricos o centros sociosanitarios, incluyendo las visitas de familiares.

Este **escenario de excepcionalidad** del que, además, **no contamos con antecedentes** similares en nuestra sociedad, nos lleva a sentir un gran desconcierto y tener muchas dudas. Debemos enfrentarnos a situaciones nuevas y, a menudo, complejas, para las que, además, no hemos tenido tiempo suficiente para prepararnos.

Comprender todo lo expuesto es fundamental para, a pesar de las dificultades que conlleva, aceptar con más serenidad este escenario y adoptar la predisposición necesaria para poner en marcha **estrategias que lo hagan más llevadero**.

Descarga gratis la guía "Consejos para cuidadores de Alzheimer"

LA ATENCIÓN A FAMILIARES MAYORES Y/O CON DETERIORO COGNITIVO O DEMENCIA

Una de las excepciones de la limitación de realizar visitas domiciliarias a familiares o amigos contempla la **necesaria atención que han de recibir las personas dependientes**. Por eso, los servicios de atención domiciliaria y las visitas de familiares o personas próximas que deban prestar cuidados sí está permitida. Ahora bien, se deben contemplar una serie de **precauciones**:

- Es fundamental que la persona que provea estos cuidados o atenciones **no presente síntomas** que pudieran ser sospechosos de estar contaminado por el virus.
- Se debe **evitar la interacción entre niños y personas mayores o vulnerables** (excepto que convivan en la misma casa, en cuyo caso se procuraría minimizar el contacto).
- Se deben **seguir escrupulosamente todas las medidas de protección** para contener la propagación de la infección por coronavirus (que no dejan de ser las generales para minimizar riesgos de cualquier otro tipo de infección, pero que ahora hay que llevar a rajatabla).

Si nuestro ser querido está **ingresado en una residencia, centro geriátrico o sociosanitario**, es clave seguir las indicaciones de restricción de visitas, confiando en el buen hacer y la profesionalidad del personal del centro. Procurar estar informado de los horarios de atención telefónica con el centro y procurar ser comprensivos si no tenemos una respuesta inmediata puesto que este colectivo profesional también se enfrenta a una situación excepcional.

ATENDER SOLO A FUENTES DE INFORMACIÓN OFICIAL

- Es fundamental **recurrir solo a fuentes de información oficial**: medios de comunicación de reconocida solvencia: radio, televisión, prensa, y/o informaciones provenientes de organismos oficiales o instituciones reconocidas. Hay que desconfiar de falsos rumores que pueden circular por whatsapp y de informaciones alarmistas o recomendaciones que no estén avaladas por profesionales o instituciones. La Organización Mundial de la Salud, por ejemplo, recoge algunos falsos rumores.

- Atendiendo a la capacidad cognitiva de la persona afectada, trasladar, tantas veces como sea necesario, una **explicación adaptada** del por qué no podemos salir o recibir visitas.

LA IMPORTANCIA DE LAS RUTINAS

El día a día de una persona con Alzheimer siempre resulta más llevadero siguiendo unas **directrices** de simplificación, **así como unos horarios y rutinas**. En la situación de excepcionalidad que estamos viviendo, el confinamiento en casa conlleva no poder continuar con algunas de las rutinas habituales, como asistir al centro de día, salir a pasear, visitar a (o recibir visitas de) amigos o familiares, etc.

Por ello, **ahora precisamos generar rutinas nuevas**, porque el orden del día a día y un cierto mantenimiento de horarios proveerán a la persona enferma de un marco de referencia y, a los cuidadores, de una guía para minimizar el riesgo de verse desbordados.

UNA PROPUESTA DE PLANIFICACIÓN DEL DÍA

Es importante procurar que la persona con Alzheimer mantenga unos **horarios más o menos regulares cada día**. No tienen por qué ser exactamente los mismos que en circunstancias normales, pero sí que deben conferir una regularidad para así, tratar de mantener una adecuada alternancia entre sueño y vigilia, para minimizar posibles alteraciones conductuales y alteraciones del sueño.

Proponemos continuación un **esquema orientativo de planificación del día** que, lógicamente, se puede adaptar a la realidad de cada casa. Lo más relevante es tener un orden y regularidad.

Además de la necesaria higiene contenida en el aseo diario, para minimizar el riesgo de contagio y propagación del coronavirus, es clave **intensificar el lavado de manos**, particularmente tras un periodo de actividad y siempre tras ir al wc o antes y después de las comidas, pero no de cualquier manera, sino asegurando una higiene de manos eficaz que iremos intercalando entre las rutinas diarias tantas veces como sea necesario.

Por la mañana

- Levantarse cada día a la misma hora.

- Higiene matutina: ir al wc, lavarse las manos y la cara.
- Desayuno
- Higiene: manos y bucodental.
- Actividad cognitiva: siempre adaptada a la capacidad de la persona, desde realizar ejercicios o actividades específicas de que dispongamos, a participar en un juego de mesa o realizar actividades de apoyo en las tareas domésticas: tender, doblar ropa, limpiar verduras, barrer...
- Actividad física: realizar algunos ejercicios suaves de estiramiento o de coordinación.
- Pequeño tentempié.
- Salir un rato al balcón, terraza o, simplemente, asomarse a la ventana para que nos dé un poco el sol y el aire. Se puede aprovechar para hacer juegos estimulantes: denominar lo que se ve, contar farolas, árboles, indicar cosas de un color específico...
- Preparar la comida y colaborar en tareas domésticas, como poner la mesa.
- Comida

Por la tarde

- Breve siesta (preferentemente no más de 30 minutos) o rato de descanso: televisión, radio, escuchar música tranquila.
- En la medida de lo posible de cada casa, volver a tomar algo de aire y sol.
- Un rato de actividad: se pueden retomar tareas de estimulación cognitiva o física. Emplear la música como una forma de estimulación y de promoción de emociones positivas.
- Merienda.
- Si se tienen plantas, atender su cuidado: regar, quitar hojas secas...
- Higiene: baño o ducha.
- Actividad física muy suave: estiramientos, por ejemplo. Algo que no active demasiado para favorecer el sueño posterior.
- Preparar la cena y poner la mesa. Cenar al menos dos horas antes de acostarse para asegurar que el proceso digestivo no dificulte el sueño.

Por la noche

- Después de cenar, actividad relajada: ver una serie o algún contenido tranquilo de televisión, escuchar música calmada, ver fotografías...
- Asegurar que se ha realizado la higiene bucodental y los preparativos habituales para acostarse.
- Recordar la importancia de mantener una regularidad en la hora de acostarse. Por último, pero no por ello menos importante, es crucial recordar que **la persona cuidadora también estará sometida a una presión, en muchos casos, superior a la habitual y que debe atender también a su propio cuidado.** Por eso, más que nunca, hay que procurar vías de desahogo

alternativas, procurar tener pequeños espacios para uno mismo y recurrir a estrategias para manejar la ansiedad.