

## **Consejos para afrontar el cuidado de una persona con demencia en épocas de Pandemia**

Existen más de 80 formas diferentes de demencia. De todas ellas, el Alzheimer es la más común y conocida, pues representa, entre el 60 y el 80% de las demencias. Síntomas como la pérdida de memoria y de las habilidades comunicativas y cognitivas o la falta de habilidades para llevar una vida cotidiana normal son comunes en este tipo de enfermedades, pero cada individuo puede verse afectado de diferente manera. A esto hay que añadir los problemas emocionales y de comportamiento que se derivan de estas dolencias, lo que provoca que el cuidado de una persona con demencia sea estresante y muy triste para los familiares, que muchas veces no saben a quién ni a qué recurrir.

Un diagnóstico precoz es fundamental tanto para la persona como para el familiar o responsable de su cuidado, porque permitirá identificar las fuentes de apoyo y consejo desde el primer momento y ayudará a afrontar la enfermedad e ir conociéndola poco a poco. Además, cuanto antes se detecte la demencia antes se podrá beneficiar el paciente de los últimos tratamientos médicos, protegiendo el cerebro frente al proceso de muerte neuronal.

Uno de los principales problemas que plantea este tipo de enfermedades es la dureza del proceso y lo agotador del mismo, cuyas consecuencias terminan por afectar a las personas más cercanas y, en especial, a los responsables del cuidado del enfermo. Esta guía ofrece consejos para el propio cuidador y para quienes rodean al afectado, para que todos

aprendan a convivir con la persona y su dolencia, evitando así que la enfermedad suponga un obstáculo mucho mayor de lo que ya es.

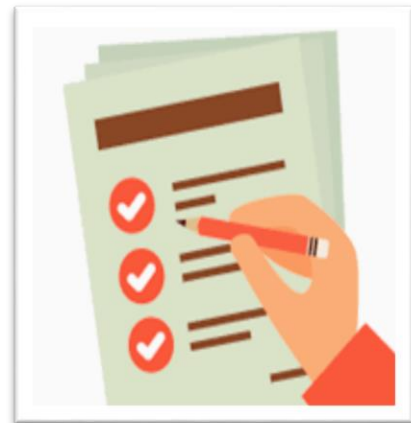
Si decides responsabilizarte del cuidado de la persona enferma debes saber que será un proceso con momentos muy duros y otros gratificantes, pues te convertirás en el mayor apoyo de tu ser querido.

Explica, a la gente que está en tu entorno, la situación, ya que verán en el paciente cambios de comportamiento que no comprendan y les resulten extraños.

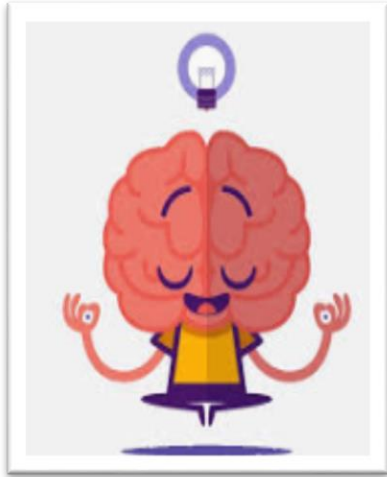
Al mismo tiempo, es importante intentar preservar la dignidad y privacidad de la persona, por lo que debes cuidar a quién informas de su enfermedad y qué información das.



- Lea algo de literatura agradable y de su interés. Los géneros literarios aumentan la habilidad empática y como toda lectura potencian la memoria y concentración además de proporcionar un sano entretenimiento. No hace falta que lea mucho, pero sería bueno que se transforme en un hábito diario. Un poco por día.



Un consejo para sacar el máximo provecho de la lectura es una vez terminados los párrafos armar un resumen mental de lo leído: ideas principales, personajes, si lo escribe, tanto mejor!



- Respire... Ya sabe hacerlo pero prestar especial atención a sus exhalaciones puede generar cambios en su sistema nervioso que facilitan la relajación. Inhale y preste especial atención a sus exhalaciones, cómo son? Como se siente el aire saliendo? Son largas? Cortas? Hágalo sin juzgar y sin intentar modificarla. Concentrarse en ello entre 5 y 10 minutos por día puede cambiar su respuesta al estrés. Puede

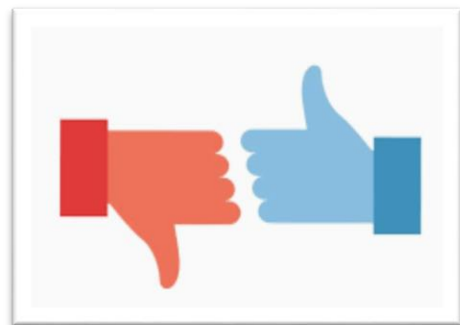
mejorar la experiencia al posar suavemente su mano sobre su pecho durante esta práctica de respiración consciente.

- Desenchúfese, de los medios, de la tecnología aunque sea solo por un momento por día, durante el baño, en el balcón o jardín, tomese recreos diarios de estímulos artificiales. Nuestros cerebros también necesitan descanso.



- Organice su día. Con agenda y horarios, incluso tareas simples. Es importante tener un propósito y programar nuestros cerebros para las actividades que planeamos realizar.

- Produzca! Cualquier cosa de su interés, un dibujo, una comida, un arreglo en el hogar, un escrito, una melodía... anímese a desafíos nuevos y estará nutriendo a su cerebro.
- A medida que la enfermedad avanza tendrás que responsabilizarte de más cosas, como por ejemplo las finanzas. Es importante que la persona deje las cuentas arregladas (cuentas bancarias, propiedades, facturas, seguros, etc.) antes de que la enfermedad evolucione.
- Comunicarse es la parte más difícil en este tipo de enfermedades. La repetición de las cosas será constante y muchas veces te producirá un gran desgaste porque a medida que pase el tiempo carecerá de sentido. Trata de no perder la paciencia ni ser brusco, pues una reacción de este tipo podría herir y asustar al ser querido.
- Los hábitos de comida pueden cambiar a medida que la enfermedad avanza, incluso puede que se olvide de comer e hidratarse en muchos casos. Comer juntos puede ayudarle a recordar cómo se hace y a qué horas. Trata de implicarle en esta actividad en la medida en que puedas para que también se sienta útil, por ejemplo decidiendo el menú juntos o poniendo la mesa.
- La higiene y el baño son fuente común de ansiedad para las personas con demencia, por lo que es importante ofrecer una ayuda discreta y preservar su independencia el mayor tiempo posible.
- Averiguar qué actividades le gustan y tranquilizan, los ayudará a pasar un rato ameno a los dos. Hará que por un momento se olviden de la enfermedad y les servirá para dejar de verse como cuidador y enfermo.



- Debes estar preparado para afrontar comportamientos difíciles. La agresión puede formar parte del progreso de la demencia. En estos momentos, trata de mantener la calma y dale un amplio margen. No caigas en el error de castigar a la persona como si de un niño se tratase, pues las personas con demencia no aprenden de la experiencia.
- No puedes olvidarte de ti mismo. Para poder continuar atendiendo a la persona con garantías es necesario que te cuides y trates de no olvidar que tienes una vida que en el futuro recuperarás en su totalidad.



- No olvides que no estás solo en esta situación. No tengas miedo de pedir ayuda a algún familiar o a instituciones públicas o privadas. El cuidado de una persona con demencia es una labor complicada, estresante y que requiere mucho esfuerzo.

## Equipo Cereco.