



## COVID - 19

### Información y recomendaciones para personas con deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer y otras demencias

La definición de caso, contacto y medidas a seguir propuestas en este protocolo están basadas en las recomendaciones para el equipo de salud del Ministerio de Salud de la Nación. Se recomienda remitirse al [Protocolo de Definición de Caso Sospechoso y de Recomendaciones Generales de PAMI](#).

### Recomendaciones para una buena atención psicosocial de personas con deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer y otras demencias en tiempos de coronavirus

Frente a la pandemia actual es fundamental que las personas mayores cumplan con el aislamiento físico y para ello es necesario el apoyo comunitario que permita manejar las múltiples dificultades que esta situación pueda entrañar.

Mucho más cuando requerimos que las personas con deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer y otras demencias (DCAD) permanezcan en aislamiento social y accedan a todos los cuidados necesarios.

Ante las limitaciones en la comprensión, se necesita un buen apoyo de la comunidad ya que, de otra manera, puede peligrar la integridad psicofísica de la persona y la de los seres que lo rodean.

### Cuidados generales

- Explique la epidemia de manera sencilla.
- 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. Tomando como ejemplo el correcto lavado de manos, es recomendable colocar letreros con indicaciones en el baño y otros lugares de la casa.
- La higiene debe ser supervisada e idealmente realizada en conjunto con la persona con demencia para que pueda imitar



## COVID - 19

### Información y recomendaciones para personas con deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer y otras demencias

los movimientos. Siempre tomando los recaudos necesarios de protección personal.

- Mantenga bien hidratada a la persona.
- Evite visitas al médico que no son esenciales. Es recomendable no ingresar a los centros de salud en situaciones que no son urgentes para impedir el contagio.
- Preste atención a la aparición de síntomas nuevos como fiebre/ tos/ dolor de garganta / dificultad respiratoria.
- Ante la aparición abrupta y fluctuante de cambios en la conducta o confusión, tenga en cuenta que pueden ser indicadores de una infección. Consulte con el médico de cabecera o el servicio de emergencias ambulatorio.
- Asegúrese de que alguien esté prestando ayuda con la alimentación, las compras diarias y la toma de medicación.

### Cómo mejorar la comunicación

- En caso de no poder estar en el mismo domicilio, contacte a la persona telefónicamente o por otros medios tecnológicos, teniendo en cuenta que en el caso de que la comunicación sea solo verbal requerirá mayor paciencia.
- Reduzca los ruidos de fondo que pueden distraer, como la televisión, radio, lavarropas, etc.
- Es posible que, además de la demencia, se pueden sumar déficits de audición o visión que dificultan el intercambio comunicativo. Es adecuado supervisar el estado y el uso de los audífonos, anteojos e incluso dentaduras postizas que faciliten la comunicación.
- Háblele despacio, claro y articulando.
- Utilice frases cortas y sencillas que no incluyan términos complejos.
- Escuche atentamente lo que dice y únase a sus temas. Concéntrese en lo que le quiere decir. Muchas veces ayuda el tono emocional con el que se está comunicando.



## COVID - 19

### Información y recomendaciones para personas con deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer y otras demencias

- Transmítale interés, calma y tranquilidad. Si el tema lo permite, utilice el sentido del humor.
- Repita la información cuando perciba que no la ha entendido. Siempre sin reproches.
- Cuando nota que la conversación no fluye o se bloquea, no insista, cambia de tema.
- No deje de hablarle, aunque no conteste.
- A pesar de las dificultades que puedan surgir por ausencia de comprensión durante una conversación, nunca use un tono infantilizado o paternalista. Esto puede herir la sensibilidad de la persona y es fundamental respetar su dignidad.
- No prive a la persona mayor de la comunicación con sus seres más queridos. Incentive las situaciones de comunicación, facilite escuchar otras voces amigas a través del contacto por teléfono u otras tecnologías.
- Una buena comunicación puede ser el estímulo más gratificante que reciba en estos extraños días que estamos viviendo.

## Rutinas

- Las personas con deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer y otras demencias son especialmente sensibles a los cambios de rutina. Por lo tanto es esencial diseñar una nueva y mantenerla.
- **La rutina debe permitir que las personas:**
  - ❖ tengan **horarios regulares** para levantarse, vestirse y dormir.
  - ❖ estén **estimulados cognitivamente**. Para eso, es necesario realizar actividades que representen un desafío intelectual (aprender algo nuevo, hacer manualidades, ayudar con las tareas del hogar o participar de juegos de mesa, etc.).
  - ❖ se mantengan **socialmente activos**. Para lograrlo, es importante comunicarse regularmente por teléfono u otros medios tecnológicos disponibles.



## COVID - 19

### Información y recomendaciones para personas con deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer y otras demencias

- ❖ se mantengan **físicamente activos**. Las actividades ayudan a mantener la movilidad y tranquilizan. Se pueden hacer ejercicios, independiente del espacio, caminando o incluso sentados.
  - ❖ **escuchen música**. Está demostrado que puede disminuir los niveles de ansiedad, además de generar placer.
  - ❖ **respeten los mismos horarios de sueño**, para lo cual hay que utilizar el dormitorio solo en la noche.
- 
- 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, de ser posible.
  - Si acostumbra a dormir siestas, estas deben ser cortas, idealmente de menos de 30 minutos. Si la persona no duerme de noche, debe intentar suprimir las siestas hasta regularizar los horarios del sueño.
  - Minimice al máximo la exposición a programas informativos porque pueden aumentar la ansiedad.
  - 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.
  - No importa que cometa errores, lo importante es que la persona se sienta útil al realizar la actividad.