

## Consejos para cuidadores de personas con demencia en el hogar

Las personas que se encargan de cuidar a pacientes con Alzheimer u otro tipo de demencia también han de seguir las pautas recomendadas por el Ministerio de Sanidad para prevenir la infección por coronavirus pero, además, la SEN ha elaborado una serie de recomendaciones específicas para estos cuidadores, ya sean profesionales o familiares de enfermo, como:

- Estar alerta antes posibles signos de confusión en el paciente. Un aumento repentino de los síntomas de confusión puede indicar que el paciente con demencia tiene alguna enfermedad, por lo que si se produce esta situación es necesario ponerse en contacto cuanto antes con los servicios sanitarios.
- Lógicamente, el cuidador tiene que asegurarse de no tener síntomas, ni estar infectado de forma asintomática.
- Planificar la adquisición de medicamentos. Consulte con el médico o el farmacéutico la posibilidad de conseguir

recetas para que los fármacos que formen parte del tratamiento habitual del paciente se puedan obtener en mayor cantidad para que duren varios días, o semanas, y evitar así desplazamientos a la farmacia.

- Buscar alternativas a servicios que recibiera el paciente, como la asistencia a centros de día, a causa del confinamiento, para que se puedan seguir atendiendo las necesidades del enfermo.
- En el caso de que esté siguiendo un tratamiento médico que precise que se le realicen pruebas o acuda a consulta médica, hay que consultar con el profesional la posibilidad de retrasar dichas pruebas o visitas para minimizar el riesgo de contagio.
- Se debe prever también la posibilidad de que el cuidador principal enferme –por COVID-19 u otra patología– y tener otra opción para seguir cuidando al paciente. Puede contactar con el trabajador social de la zona en caso necesario.
- Recordar prácticas higiénicas a la persona con demencia si todavía es capaz de asearse por sí misma para que le resulte más sencillo cumplir con las recomendaciones para prevenir el contagio, como:

- Colocar notas en el baño u otros lugares de la casa para recordar al paciente que se lave las manos minuciosamente y durante 20 segundos.
- Tener a mano desinfectante de manos (con al menos un 60% de alcohol) porque puede ser una opción más cómoda y rápida para estas personas.
- Ahora más que nunca es importante que el cuidador también se cuide, y no solo porque el enfermo depende de él, sino porque la pandemia por coronavirus es una situación peligrosa y muy preocupante que nos afecta a todos, y es necesario reducir en lo posible su impacto emocional.

Por ello, intenta dedicar un tiempo para ti todos los días, en el que realizar alguna actividad que te agrade (leer, ver la tele, hacer un poco de ejercicio, manualidades...), y habla con familiares y amigos para no sentirte aislado.

Si la ansiedad te puede, recuerda que hay muchos psicólogos que ofrecen terapia online estos días y que te pueden ayudar.

Basado parcialmente en :

[https://www.webconsultas.com/tercera-  
edad/dependencia/coronavirus-y-alzheimer-consejos-para-  
cuidadores](https://www.webconsultas.com/tercera-edad/dependencia/coronavirus-y-alzheimer-consejos-para-cuidadores)