



## Coronavirus (COVID-19): consejos para cuidadores de demencia

El COVID-19 es un virus nuevo por lo que la información disponible aumenta cada día. Recomendamos estar atento a las actualizaciones sobre el mismo. Sin embargo es imprescindible que se cerciore de la fuente de la información. Recomendamos **recurrir solo a fuentes de información oficial de organismos oficiales o instituciones reconocidas**. Existen numerosos rumores e informaciones alarmistas o falsas según ha denunciado la Organización Mundial de la Salud.

La siguiente información, redactada a día 26 de marzo de 2020, se ha basado en las recomendaciones efectuadas por el ministerio de Sanidad, la Asociación de Alzheimer americana (*Alzheimer's Association*; AA) así como la Asociación de Alzheimer Internacional (*Alzheimer Disease International*; ADI) y la Asociación para la demencia frontotemporal (ADEF). Toda la información ha sido compilada por expertos en demencias del Grupo de Estudio de la Neurología de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología.

Alguno de los enlaces utilizados han sido:

- <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

- [https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/coronavirus-\(covid-19\)?lang=es-MX#home](https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/coronavirus-(covid-19)?lang=es-MX#home)

- <https://www.youtube.com/watch?v=HXPGfdRM7DI&list=PL-y9-0L2Glr1xwQczBhisJYk2M6ECv6hg&index=3>

El video está basado en la experiencia de China. Está en inglés, pero subtitulada al castellano.

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention-sp.html>

### COVID-19 y demencia:

Lo más probable es que la demencia no aumente el riesgo de COVID-19, al igual que la demencia no aumenta el riesgo de gripe. Sin embargo:

- Diferentes factores relacionados con la demencia como la edad avanzada de la mayoría de los pacientes y las comorbilidades (enfermedades) que a menudo acompañan a la demencia si que pueden aumentar el riesgo.
- Algunos comportamientos también podrían aumentar el riesgo. Por ejemplo, las personas con la enfermedad de Alzheimer y cualquier otra demencia



pueden olvidarse de lavarse las manos o de tomar otras precauciones recomendadas para prevenir la enfermedad.

- Además, las enfermedades como COVID-19 y la gripe, al asociarse a fiebre y una afectación del estado general, pueden empeorar el deterioro cognitivo o la demencia.

## 1. Cómo protegerse de la infección

Preste atención a los síntomas de tos, fiebre, malestar general, sensación de ahogo, similares a los de la gripe o la neumonía en usted y en otras personas y comuníquelos de inmediato a un profesional médico.

Siga las instrucciones e indicaciones actuales del Ministerio de Sanidad con respecto al COVID-19. Los consejos para mantenerse saludable y mantener seguros a sus seres queridos incluyen:

- Evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quedarse en su hogar si está enfermo; trabajar desde el hogar.
- Cubrir la tos o estornudar con un pañuelo desechable y luego tirarlo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un paño o spray de limpieza doméstico.
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
  - Si no hay agua y jabón disponibles, utilizar un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol.
  - Lavarse siempre las manos con agua y jabón si están visiblemente sucias.

Las siguientes fuentes de información dan información actualizada y fiable:

- El Ministerio de Sanidad de España ha puesto a disposición de los ciudadanos y profesionales diferentes páginas web con recomendaciones y videos que se actualizan diariamente:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

- El Centro para el Control de Enfermedades (*Center for Disease Control*; CDC) de Estados Unidos, que da información en castellano en el siguiente link:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention-sp.html>



## 2. Consejos específicos para cuidadores de demencia en el hogar

Los cuidadores de personas que viven con Alzheimer y todas las demás demencias deben seguir las pautas recomendadas por el Ministerio de Sanidad y considerar los siguientes consejos:

- El aumento de la confusión suele ser el primer síntoma de cualquier enfermedad en las personas con demencia. Si una persona con demencia muestra un aumento rápido de la confusión, comuníquese con los servicios médicos.
- Las personas que viven con demencia pueden necesitar recordatorios adicionales o escritos y apoyo para recordar prácticas higiénicas importantes de un día para otro.
  - Considere colocar notas en el baño y en otros lugares para recordar a las personas con demencia que se laven las manos con jabón durante 20 segundos.
  - Realice un lavado minucioso de las manos.
  - El desinfectante de manos a base de al menos un 60% de alcohol puede ser una alternativa rápida al lavado de manos.
- Pregúntele a su farmacéutico o médico acerca de cómo obtener recetas para una mayor cantidad de días con el fin de reducir los viajes a la farmacia.
- Piense con anticipación y haga planes alternativos para la persona con demencia en caso de que se modifique o cancele la atención diurna para adultos, la atención de relevo, etc., en respuesta al COVID-19.
- Piense en el futuro y haga planes alternativos para la gestión de la atención si el cuidador principal enferma. Consulte con el trabajador social de su área de salud en caso de necesidad.

## 3. Consejos en relación a la situación de confinamiento

Una de las particularidades más importantes de esta crisis sanitaria es la situación de distanciamiento social y confinamiento domiciliario dictadas por el Ministerio de Sanidad dictadas para contener la pandemia. Quedarse en casa no sólo es una obligación legal, sino una responsabilidad de todos, especialmente para las personas vulnerables.

Dicho esto, la atención a las personas dependientes es una de las excepciones contempladas en la ley de Emergencia Sanitaria. La situación de demencia, por definición, coloca a las personas que la padecen en una situación de dependencia que requiere de familiares y profesionales.



Recomendamos:

- Dar **explicaciones adaptadas** de la situación atendiendo a la capacidad cognitiva de la persona con demencia. Por ejemplo, por qué no podemos salir o recibir visitas.
- El **cuidador no ha de presentar síntomas** de la enfermedad o haber estado expuesto al virus.
- Seguir las medidas de protección según las recomendaciones del Ministerio de Sanidad (ver más abajo).
- Minimizar el contacto entre niños y pacientes con demencia por la mayor dificultad para mantener las medidas de precaución y la mayor frecuencia de enfermedades asintomáticas en niños.
- **Recomendamos horarios y rutinas** tanto para la persona con demencia como para el cuidador, muchas de las cuales han de ser nuevas rutinas dadas las limitaciones impuestas por el confinamiento.
- En relación al punto anterior, recomendamos mantener una higiene del sueño con horarios establecidos, con máximo de exposición a la luz por la mañana y evitando en lo posible la realización de siestas durante el día que pueda interferir con el descanso nocturno.
- Recomendamos mantener la máxima actividad cognitiva adaptada a la capacidad de la persona, incluyendo las tareas domésticas. Pueden intentar leer el periódico o comentar las noticias, mirar algún concurso de la tele e intentar acertar las respuestas, hacer crucigramas o jugar con juegos de mesa, entre otros.
- Especialmente recomendamos mantener la actividad física. Se puede consultar en la web muchos ejercicios que se pueden realizar en casa. Por ejemplo, puede caminar por casa y hacer estiramientos. También puede consultar en la web otros ejercicios...

#### 4. Consejos para cuidadores en viviendas asistidas

Debido a los brotes de COVID-19 en algunas residencias existe una lógica preocupación en relación a la situación de las personas que viven en residencias. Afortunadamente las Comunidades Autónomas, el Ministerio de Sanidad y el de Defensa han reforzado los medios para que las personas se encuentren bien atendidas y se cumplan las normas de higiene.

Las siguientes recomendaciones se basan en las realizadas por los Centros para el Control de Enfermedades (*Center for Disease Control*; CDC) de Estados Unidos:

- Verifique con el centro cuáles son sus procedimientos para gestionar el riesgo de COVID-19. Asegúrese de que tengan su información de contacto de emergencia y la información de otro familiar o amigo como respaldo.
- No visite a su familiar si tiene signos o síntomas de la enfermedad.



- De acuerdo con la situación en su área local, las instalaciones pueden limitar las visitas o no permitir las. Esto tiene el fin de proteger a los residentes; no obstante, puede resultar difícil no poder ver a su familiar.
- Si no se permiten las visitas, pregunte en el centro cómo puede tener contacto con su familiar. Las opciones incluyen llamadas telefónicas, chats por video o incluso correos electrónicos.
- Si su familiar no puede participar en llamadas o chats por video, pregúntele al centro cómo puede mantenerse en contacto con el personal del centro para obtener actualizaciones.
- Procure ser comprensivo si no tenemos una respuesta inmediata puesto que este colectivo profesional también se enfrenta a una situación excepcional.

## **5. Cuidar al cuidador: Mantenerse saludable más allá del COVID**

“Cuidar al cuidador” es una máxima que repetimos con frecuencia los profesionales que atendemos a las personas con demencia. Los cuidadores se enfrentarán durante esta crisis a un estrés superior al habitual. El cuidado de la persona con demencia no ha de hacernos olvidar en modo alguno el propio cuidado.

Pese a la dificultad ha de aplicarse a usted mismo todas las recomendaciones anteriores, incluyendo el reservarse un tiempo para uno mismo. Atienda a sus necesidades emocionales comunicándose con familiares y amigos, pero también con profesionales sanitarios que están ofreciendo soporte psicológico. Contacte centro de atención primaria para saber cómo le pueden ayudar.

La mayoría de las unidades de demencias, pese a haber suspendido las visitas presenciales, mantienen visitas telefónicas y los canales vía teléfono y correo electrónico abiertos.

## **6. Situaciones especiales: demencia frontotemporal y afasias primarias progresivas**

La comunicación en la demencia frontotemporal (DFT) y afasia primarias progresivas puede ser especialmente complicada debido a los problemas de lenguaje y de comportamiento especialmente graves en este tipo de demencias. Las personas con DFT tienen dificultades para expresar sus sentimientos, y también síntomas de enfermedad. Asimismo puede ser especialmente difícil convencerlos de la justificación de las medidas anteriores para minimizar el riesgo como la higiene o la regulación de la distancia social. También pueden tener dificultades para ser empáticos o perspicaces como para comprender el riesgo de que el incumplimiento de estas prácticas pueda suponer para otros.



Los siguientes enlaces pueden ser de utilidad:

- <http://adef.es/site/> Página web de la asociación de demencia frontotemporal en España.
- <https://www.theaftd.org/living-with-ftd/covid-19-and-ftd/> Página de la asociación americana de pacientes con demencia frontotemporal con recomendaciones específicas. Disponible sólo en inglés.