

COVID 19

Recomendaciones para el cuidado de personas mayores con Alzheimer

COVID 19

Recomendaciones para el cuidado de personas mayores con Alzheimer

Frente a la emergencia sanitaria decretada ante la propagación del nuevo Coronavirus (COVID-19) que obligó a tomar medidas como el aislamiento social, preventivo y obligatorio, la Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores dependiente de la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, se dio a la tarea de implementar diversas acciones y estrategias para abordar el acompañamiento de ese grupo etario de manera integral.

En ese marco, el presente material se circunscribe a un contexto muy particular en el que muchas familias se encuentran atravesando esta situación de una manera especial, resultado de convivir o compartir dentro del hogar con una persona mayor afectada por algún trastorno cognitivo o alguna demencia.

El propósito es compartir algunas pautas, sugerencias y estrategias para el desarrollo de las tareas cotidianas tanto de cuidadoras y cuidadores domiciliarios como de familiares de personas mayores con Alzheimer o deterioro cognitivo, a fin de colaborar a mantener el bienestar familiar y de todo el grupo.

El mismo fue elaborado junto a la Asociación Lucha contra el Mal de Alzheimer y alteraciones semejantes de la República Argentina (ALMA) que representa una de las organizaciones de reconocida trayectoria en la misión de difundir el conocimiento de la enfermedad y bregar por una mejor calidad de vida para las personas con demencias, sus familias y acompañantes.

Autora: Lic. Claudia B. Molina

Licenciada en psicología. Psicogerontóloga. Dra. Centro para pacientes con Deterioro cognitivo / Demencias: Ministerio de Desarrollo y Hábitat CABA. Miembro ALMA: Asociación Lucha contra el Mal de Alzheimer y Patologías semejantes. Miembro CEAL: Centro de Envejecimiento Activo: ISALUD. MN:22.315

Como primera medida, es necesario revisar y tener en claro lo que sucede en las personas con Alzheimer durante el desarrollo esperable de la enfermedad.

En general los cambios acontecen en tres grandes áreas: a nivel cognitivo, conductual y funcional.

Cambios esperables en la vida de una persona con Alzheimer

>> A nivel cognitivo:

Estas personas tienen afectada su percepción, su juicio y razonamiento, es decir, la interpretación que pueden hacer de la realidad, cómo reciben los estímulos del afuera. Su capacidad de comprender se encuentra distorsionada en mayor o menor grado según el estadio en el que se encuentre.

Esto se puede ver reflejado en la desorientación en tiempo y lugar, perderse en un lugar conocido o no saber el día de la semana o el año, no reconocer su propia casa, los espacios, así como otras confusiones.

>> A nivel conductual:

Presentan cambios del ánimo o del comportamiento. Cambios de humor (entre tristeza y alegría) apatía, desgano. Suelen acompañar el desarrollo de esta situación cambios en la personalidad y disminución de la iniciativa, por lo que necesitan de la guía y el acompañamiento de otras personas constantemente.

>> A nivel funcional:

Se produce declive y deterioro en las actividades de la vida diaria (aseo, uso del baño, higiene, lavado de manos, alimentación, vestido) y las instrumentales (manejo del celular, teléfono, dispositivos electrónicos, tv, uso de radio, salidas a hacer compras o trámites, manejo del dinero).

Ahora, pensemos qué pasa con todo ello frente a la situación actual determinada por la pandemia.

Impacto de las medidas de aislamiento en personas mayores con Alzheimer

La situación de la pandemia y las consecuentes medidas de aislamiento social, preventivo y obligatorio, irrumpieron en la vida cotidiana de todos y todas como un acontecimiento inesperado.

El nuevo escenario, que en algunos casos afecta la integridad psicofísica de las personas, genera diferentes sensaciones: angustia, miedo, estrés, ansiedad y desconcierto. Estos cambios que nos suceden a todos y todas, requieren de parte nuestra una readaptación a esta nueva situación, a lo que se suma, además, su prolongación en el tiempo.

Ahora bien, ¿qué pasa en particular cuando estamos frente a personas afectadas por algún tipo de deterioro cognitivo o demencias?

Pensemos en primer lugar ¿qué nos pasa ante el impacto de la situación? Muchas de las conductas, emociones y sensaciones se ven afectadas y alteradas.

Las personas mayores afectadas por un proceso neurodegenerativo presentan una doble vulnerabilidad en este nuevo contexto: el progreso de la enfermedad y la fragilidad que se produce por el encierro. Esto agrava y amplifica su estado general tanto físico como psicoafectivo.

Síntomas que pueden presentarse frente al nuevo contexto

Mayor vulnerabilidad:

Comorbilidad por la carga de la enfermedad neurodegenerativa más los riesgos que aparecen si se suman otras patologías de base orgánica.

Alteraciones de:

- La memoria.
- Del tiempo y espacio.
- De la percepción de la realidad, lo cual genera miedo.
- De la comprensión y el juicio, lo que presenta mayor confusión.
- De la conducta, con aumento exponencial de trastornos conductuales y psicológicos.
- Del sueño y ciclo circadiano (el ritmo biológico del sueño).

Aparición o aumento de síndromes delirantes: alucinaciones y/o delirios.

Disminución de:

- Capacidad de razonamiento.
- Sostenimiento de rutinas.
- Actividad.
- Iniciativa.

Otros síntomas:

Pérdida de apetito.

Cambios de humor.

Sugerencias para quienes realizan las tareas de cuidado

Muchas personas que se encuentran al cuidado de personas mayores se enfrentan entonces frente a un combo explosivo: muchas veces sin recursos ni herramientas para afrontar esta nueva situación. Entonces ¿cómo hacemos para manejarlos?

Frente al incremento del estrés generado por el contexto, se sugiere a las personas responsables del cuidado:

- Permitirse reconocer sentimientos contradictorios como temor, cansancio, presión, bronca, angustia, soledad que se suman a la tarea propia de cuidar, producto de la situación particular. Esto debe ser una señal para reconocer en uno/a mismo/a a la hora de intervenir: ¿quién está mal cuando le respondo enojada/o? ¿cuándo le levanto la voz? ¿me siento agotada/o, cansada/o agobiada/o? ¿mi conducta es el resultado del cambio brusco en los hábitos diarios?
- Identificar las propias emociones, aceptándolas, para evitar transmitir sensación de inestabilidad a la persona mayor.
- Considerar que se precipitan los síntomas psiquiátricos en aquellas personas sin trastornos, y también en aquellas con estos trastornos previos.
- Tener en cuenta que a la situación se suma la dificultad para sostener servicios de cuidados externos que servían de apoyo.
- Generar espacios propios de descanso del cuidador/a ya que, en algunos casos, la permanencia 24 hs. dentro de un mismo entorno (no siempre, además, en condiciones de seguridad, adaptación y amplitud) tienden a aumentar el estrés.
- Intervenir entendiendo que quien tiene los recursos personales, emocionales y sobre todo de comprensión de la realidad, ¡es el/la cuidador/a!

Recursos y sugerencias para el cuidado y bienestar de la persona mayor con Alzheimer

- No podemos pedirle a la persona afectada el control de la situación.
- Cada entorno y cada situación particular es única y debe tratarse como tal.

//Preparación del ambiente:

- Tratar, siempre que se pueda, de adecuar algún ambiente o un espacio dentro de la casa para realizar actividades diferentes, tanto para la persona mayor como para quien la acompaña, sea cuidador/a o familiar.
- Mantener al alcance de la persona un almanaque o cartel con indicación del día, mes, año, estación del año, como recordatorios diarios.
- Ambientar el lugar con luz de día y luminarias, indicando claramente el ritmo del día y las horas de luz natural y artificial.
- Colocar dentro de los distintos ambientes de la casa carteles con imágenes de revistas o dibujos (puede ser el contorno de la propia mano de la persona), donde se indique el lavado e higiene de manos. Del mismo modo puede hacerse con el baño, el aseo y la señalización del hogar.

//Actividades:

- Mantener las rutinas diarias de manera permanente en el tiempo. Esto es: horarios de comidas, baño, actividades de estimulación, de actividad física, cambios de ropa, horas de sueño.
- Realizar de manera regular y diaria por lo menos una actividad de estimulación cognitiva y una de actividad física o movimiento: no es necesario más de 30 a 45 minutos. Es preferible poco y sostenido en el tiempo que mucha actividad, que puede cansar y frustrar.
- Ofrecer más de una opción para trabajar, con alternativas diferentes, de modo que sienta que puede elegir entre ellas.
- Acompañar en la tarea.
- Solo ayudar cuando la persona lo requiera.
- Recordar siempre hacer con él/ella y no por él/ella.
- Estimular sus logros y sus iniciativas.
- Utilizar música o programas de entretenimiento que sean del agrado de la persona, mirar fotografías de su historia personal o realizar alguna actividad de relajación a través de respiraciones, para generar un clima de tranquilidad o para dar cierre a la actividad realizada, ya sea de estimulación o de movimiento.
- Darle tiempo para que entienda la tarea: es posible que se olvide y se pierda en medio de su ejecución. Repetir las veces que sea necesario.

- No comparar la actividad que realiza con la de algún niño/a, o nieto/a de la familia. Es importante considerar siempre que es una persona mayor con un deterioro cognitivo. El sentido de la actividad es conseguir el mayor bienestar de la persona frente a esta situación.

//Comunicación y dificultades:

- Brindar mensajes con vocabulario simple y acotado respecto a lo que se quiere comunicar. Adaptarlo a la capacidad de comprensión de cada persona.
- Tener en cuenta que sus reacciones son producto del progreso de su enfermedad, que –en algunos casos- generan mayor vulnerabilidad y fragilidad. Frente a esto, recordar que el trato amable y respetuoso es clave.
- Evitar generar más incapacidad por el afán de proteger, fomentando inactividad. Esto hará que olviden mucho más rápidamente las costumbres de la vida cotidiana.
- Intentar mantener su independencia y autonomía el mayor tiempo posible. Esto le ayudará a mantener su autoestima y disminuye la carga que deberá soportar sobre usted misma/o.
- Ordenar prioridades, estableciendo qué es lo esencial y aquello que puede esperar.
- Armar una agenda. Esto es: organización de cada día.
- Planificar anticipadamente el acceso a las recetas, medicación, alimentos y elementos necesarios de higiene y limpieza.
- Priorizar la funcionalidad y la comodidad de la persona, principalmente en el uso del calzado y de la vestimenta, dentro del hogar (siempre que no impliquen un riesgo para sí o terceros) dándole libertad para usarla incluso si lo hace de una manera no convencional.
- Mantener y construir nuevas redes de apoyo-fundamental: ¿cuáles? ¿quiénes? Saber con quién cuento y para que cosas: compras, búsqueda de recetas, traslado a una guardia, asistencia en caso de emergencia o necesidad. Pueden ser familiares, pero también nuestros vecinos/as, el personal de portería, amistades, los negocios a los que solemos ir y nos conocen.
- Ordenar números de teléfono según situación de emergencia (obra social, guardia, médico/a de cabecera, servicios disponibles en la actualidad, vecinos/as, amistades, farmacia). Es importante tener a mano estos teléfonos para recurrir en caso de ser necesario.
- Aprovechar las nuevas tecnologías para generar actividades de estimulación o distracción, comunicarse con los seres queridos a través de video llamadas o por

teléfono. Puede ser una oportunidad de aprendizaje y de acompañamiento afectivo esencial en esta situación.

//Familiares convivientes

Si sos familiar que convive con una persona mayor, a las recomendaciones anteriores sumamos las siguientes:

- Tener en cuenta que podés pedir ayuda a tu entorno, a las y los profesionales que atienden a tu familiar y a las asociaciones que brindan apoyo a esta población.
- Intentar encontrar algún momento en el día para vos, para regalarte un tiempo y espacio que te conecte con lo que te hace bien.
- Tener presente que la situación actual no es permanente ni para siempre y recordá valorar todo lo que estás haciendo para cuidar a tu ser querido.

Referencias:

<http://www.oas.org/es/cidh/prensa/comunicados/2020/088.asp>

https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10430:coronavirus&Itemid=226

<https://www.paho.org/es/postales-redes-sociales-covid-19-personas-mayores>

<https://www.alma-alzheimer.org.ar/es/>



**Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores
Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia**



**Ministerio de
Desarrollo Social
Argentina**