**¿Qué consejos dar a los Cuidadores de pacientes con Demencia en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Cuidador de paciente con demencia**

En 1999, la Organización Mundial de la Salud, definió al cuidador primario como la persona del entorno de un paciente, familiares o personas cercanas quienes asumen voluntariamente el papel de responsable del paciente en un amplio sentido. Es la persona que dedica una gran parte de su tiempo al cuidado del enfermo y que ha realizado las tareas de cuidado durante un mínimo de 6 semanas, no disponen de capacitación, no son remunerados por su tarea, pero tienen un elevado grado de compromiso caracterizado por el afecto en el trato y una atención sin límites.

**El cuidado de la enfermedad de Alzheimer**

En lo referente al cuidado en la enfermedad de Alzheimer, los cuidadores quienes se ocupan de estos pacientes, son el grupo que más atención ha recibido. Molinuevo y Arranz (2012) indican, que la responsabilidad suele recaer principalmente, sobre sus familiares al interior del hogar. Dicha población se encuentra en una situación de mayor vulnerabilidad, que hace que desarrollen mayores problemas físicos y emocionales, siendo para la investigación el prototipo de una situación de estrés crónico.

Así mismo se ha establecido, que el cuidador familiar en el momento de iniciar el cuidado, no es consciente de las responsabilidades que asume, del impacto que va a tener sobre él, del tiempo que va a durar la situación, ni tampoco de la dedicación y energía progresiva que requerirá en la tarea de cuidado. Esto se debe en gran parte al desconocimiento existente en torno a la enfermedad de Alzheimer y a la concepción de que muchos de los cambios del paciente se presentan como consecuencia del proceso de envejecimiento normal. Por su parte, Camacho, Hinostrosa y Jiménez (2010), indican que las personas con baja cualificación para la labor del cuidado tienen mayor probabilidad de manejar altos niveles de estrés y de sufrir trastornos depresivos y afectación en su salud mental.

Se debe considerar entonces, que el estrés es una de las variables que más afecta al cuidador. Este ha sido definido por diferentes autores como las respuestas cognitivas y afectivas a las demandas del cuidado y al propio comportamiento ante tales demandas, siendo estas respuestas planteadas en términos evaluativos. Según, Zaldívar, Guevara y Roca (1996), el estrés es un estado vivencial displacentero sostenido en el tiempo, acompañado en mayor o menor medida de trastornos psicofisiológicos que surgen en un individuo como consecuencia de la alteración de sus relaciones con el ambiente que le imponen demandas o exigencias las cuales, objetiva o subjetivamente resultan amenazantes para él y sobre las cuales o cree tener, poco o ningún control.

**Variables Psicológicas en los Cuidadores Informales**

Zarit define la sobrecarga como el grado en que los que proporcionan el cuidado perciben que su salud, vida social y personal, y situación económica, cambian por este hecho.

Los sentimientos negativos son uno de los desencadenantes de la sobrecarga que puede experimentar el cuidador, lo que hace importante indagar en el estudio de la misma

El afrontamiento es definido por Lazarus y Folkman (1984), como aquel esfuerzo cognitivo y conductual, constantemente cambiante, utilizado para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de la persona.

El apoyo social es definido por Roca (2013), como "recursos sociales accesibles y/o disponibles a una persona, encontrados en el contexto de las relaciones interpersonales y sociales y que pueden influir tanto de forma positiva como negativa en la salud y bienestar de los individuos implicados en el proceso. Su característica distintiva radica en su carácter interactivo, dinámico y extensible a lo largo de la dimensión temporal"

La resiliencia hace parte de la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas, y ser trasformado positivamente por ellas, manteniendo un funcionamiento efectivo. Según Roca, las personas ante situaciones críticas a las que están expuestas, son capaces de trascender dichos momentos e incluso salir más fortalecidas. Así mismo, la resiliencia es la habilidad de mantener o recuperar la salud mental a pesar de las experiencias de adversidad.

**Contexto del COVID-19**

Lo más probable es que la demencia no aumente el riesgo de COVID-19, la enfermedad respiratoria causada por el nuevo coronavirus, al igual que la demencia no aumenta el riesgo de gripe. No obstante, los comportamientos relacionados con la demencia, el aumento de la edad y las afecciones de salud comunes que a menudo acompañan a la demencia pueden 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 pueden empeorar el deterioro cognitivo debido a la demencia.

**Estrategias de Enfrentamiento:**

Consejos para cuidadores de demencia en el hogar

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

* Para las personas que viven con demencia, el aumento de la confusión suele ser el primer síntoma de cualquier enfermedad. Si una persona que vive con demencia muestra una confusión que aumenta rápidamente, comuníquese con su proveedor de atención médica para que lo aconseje. A menos que la persona tenga dificultad para respirar o fiebre muy alta, se recomienda que llame a su proveedor de atención médica en lugar de ir directamente a una sala de emergencias. Es posible que el médico pueda tratar a la persona sin una visita al hospital.
* 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 letreros en el baño y en otros lugares para recordar a las personas con demencia que se laven las manos con jabón durante 20 segundos.
  + Demuestre el lavado minucioso de las manos.
  + El desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol puede ser una alternativa rápida al lavado de manos si la persona con demencia no puede llegar al lavabo o no puede lavarse las manos fácilmente.
* Pregúntele a su farmacéutico o médico acerca de cómo surtir recetas para una mayor cantidad de días para 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 se enferma.

Consejos para cuidadores en viviendas asistidas

Esta guía se brinda para la salud y seguridad de los residentes. Las precauciones pueden variar según las situaciones locales.

* 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 permitirlas. Esto tiene el fin de proteger a los residentes; no obstante, puede resultarle 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.

​Mantenerse saludable

Preste atención a los síntomas 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 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 descartable y luego arrojarlo 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.