

Recomendaciones para personas con Deterioro Cognitivo en el contexto de la Epidemia por Coronavirus (COVID-19)

Las características de la epidemia COVID-19 ha llevado a que los adultos mayores y entre ellos los pacientes con deterioro cognitivo tengan un importante cambio de hábitos en el contexto del confinamiento social impuesto. Esto último provoca malestar psicológico y frecuentes trastornos conductuales los cuales deben ser detectados y manejados adecuadamente.

¿Cómo impacta la Epidemia?

- 1.- Puede impactar en los cuidados hogareños:** faltan los cuidadores, no se puede realizar las actividades específicas (ejercicio físico, taller de memoria, rehabilitación cognitiva, actividades lúdicas etc.).
- 2.- El entorno está estresado:** los familiares o cuidadores están inseguros, ansiosos, y reactivos.
- 3.- Hay información distorsionada:** están sobre, sub o mal informados por los medios periodísticos.
- 4.- El deterioro cognitivo :** tiene pobre comprensión de lo que sucede, se olvida rápidamente las nuevas rutinas preventivas, etc.

¿Qué produce en los pacientes?

Pueden aparecer o aumentar los síntomas psicológicos y conductuales

- Ansiedad, irritabilidad, agresividad
- Frustración, apatía, depresión
- Vagabundeo
- Ideaciones delirantes
- Dificultades en el sueño
- Mayor deterioro cognitivo
- Confusión
- Conflicto con el familiar y/o cuidador

Ayuda Psicológica

1.- Primeros Auxilios:

- Escuche a los pacientes antes de intentar persuadirlos
- Ubique a la persona apropiadamente
- Detecte las necesidades básicas y las quejas inmediatas
- Ayude a la persona a retomar su seguridad

2.- Apoyo Psicológico al paciente-cuidador:

- Reducir la sobre estimulación de noticias negativas
- Actualizarse una vez al día
- Organizar rutinas con ayuda memorias
- Enriquecer la vida en la casa
- Realizar actividades físicas
- Coordinar tareas de relajación y meditación
- Promover el contacto con familiares por teléfono, internet etc.
- Reforzar la autoprotección y las precauciones

Manejo de los trast. conductuales

Son preferibles las intervenciones psico-sociales personalizadas. Solo si estas no funcionan pensar en ayuda farmacológica.

- 1.- Adecuar el entorno:** generar áreas especiales, respetar los recuerdos emocionales, ayudar con mensajes claros y sencillos, ambientar el hogar con luz y música suaves.
- 2.- Rutinas hogareñas:** diseñar rutinas diarias que incluyan actividades físicas, cognitivas con participación del paciente.
- 3.- Actitud de los cuidadores:** mantener una actitud positiva, estar tranquilos, atender el sentimiento del paciente, validar su experiencia emocional.
- 4.- Medidas de autocuidado:** discutir las razones y dar ayudas prácticas, dividir las tareas paso a paso, utilizar recordatorio con textos escritos o dibujos, fomentar el sentido del logro.
- 5.- Molestias:** tratar las condiciones físicas habituales, si fuera necesario utilizar medicación psico-farmacológica hacerlo siempre bajo supervisión médica.

¿Cómo Sospechar el COVID-19?

1. Hallazgos Típicos:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Disnea (dificultad para respirar)

2. Hallazgos atípicos en Adultos Mayores:

- Síndrome Confusional
- Dolores Musculares
- Taquipnea (dificultad respiratoria)
- Fiebre baja y tos
- Cambio significativo en su estado basal

Ante estos hallazgos, comuníquese con su Médico o llame al 107.

¿Cómo prevenir el COVID-19?

Las personas con deterioro cognitivo pueden tener una capacidad limitada para seguir o recordar instrucciones, y necesitan recordatorios sobre las medidas de prevención:

- Lavado de manos frecuente con agua y jabón: considere un horario supervisado.
- Permanecer en un área agradable particular.
- No exponer al paciente a personas ajenas al medio.
- Adoptar prácticas de distanciamiento social y abstenerse de compartir diarios o revistas.
- Cubrirse la nariz y la boca al estornudar o toser.
- Abstenerse de colocar cosas en la boca.
- Controlar la hidratación y la alimentación
- Prever la toma adecuada de la medicación