

Cuidar de alguien en tiempos del Coronavirus Un mensaje de su Centro de Alzheimer

Este documento es para todas las personas que cuidan de un ser querido con Alzheimer o enfermedades similares. Los cuidados que usted proporciona son vitales para la calidad de vida y bienestar de toda su familia. La epidemia Coronavirus puede dificultar sus esfuerzos como cuidador. Queremos ofrecerle información para ayudarlo a cuidar mejor de su ser querido y para que usted se quede más tranquilo.

Información básica: La siguiente información resume lo que sabemos hasta ahora sobre el Coronavirus. Expresamos esta información de forma clara y directa, porque la situación es seria. Una información apropiada puede ayudarles a usted y su familia a protegerse.

Es nuevo. El Coronavirus – o COVID-19 como se le conoce ahora- es un nuevo tipo de virus. Ataca sobre todo a los pulmones, pero también otros órganos. Al ser un virus nuevo, nuestros cuerpos no están preparados para defendernos del Coronavirus de forma natural, por muy sano que uno esté. Como no hay una vacuna, aún no sabemos cómo prevenirlo.

Es algo serio. El Coronavirus parece ser una amenaza seria. Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), la mitad de la población de los Estados Unidos puede infectarse. Esta enfermedad parece ser más dañina que la gripe y puede matar a más gente.

Factores de riesgo. El Coronavirus hace que las defensas del cuerpo se activen para defendernos de la enfermedad. Por lo tanto, cualquiera con unas defensas débiles tiene un riesgo mayor. Dos factores con más probabilidad de tener defensas débiles son la edad y tener enfermedades crónicas. La gente mayor de 60 y especialmente de 80 (incluyendo los que parece que están en forma) tienen un riesgo más alto de enfermarse. También tienen mayor riesgo de enfermarse los que tienen enfermedades crónicas como las enfermedades de pulmón y corazón, cáncer, diabetes y presión alta de la sangre.



Propagación. El virus entra en el cuerpo por la nariz, ojos o boca y pasa a los pulmones. Por esta razón se aconseja que no nos toquemos la cara o nos reunamos con mucha gente a la vez, ya que las gotitas que salen de la boca al toser o estornudar pueden ser aspiradas.



Alzheimer y Coronavirus. La persona de la que usted cuida está en situación de riesgo. La mayoría de gente con Alzheimer son gente mayor de 65 (un factor de riesgo) y la mayoría de gente de esa edad tiene habitualmente enfermedades crónicas (otro factor de riesgo).

La página web de CDC es un recurso excelente para información fiable sobre este tema: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/403650>. Puede encontrar los números de teléfono de su Departamento de Salud Local para obtener ayuda e información aquí (a cualquier hora del día): https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/Phone-Numbers_State-and-Local-Health-Departments.pdf

Consejos para cuidadores. Aún estamos en los inicios del brote de Coronavirus. La información y consejos que le damos son para este momento, puesto que vamos sabiendo más y más sobre el virus cada hora que pasa. En cuanto sepamos más, les iremos actualizando de cualquier cambio. Siga estas reglas generales para mantenerles a usted y sus familiares a salvo.

Reglas generales. Aún si usted o sus seres queridos no muestran signos o han sido diagnosticados de Coronavirus.

Cuide de sí mismo. La mejor forma de cuidar de usted mismo y de sus seres queridos es no contraer el virus. Haga todo lo posible por mantenerse sano. Siga las indicaciones de su doctor (también enfermero practicante o asistente médico) para tomar sus medicamentos, hacer ejercicio y descansar.

Limpieza y desinfección. Si sale de casa, lave sus manos siempre al volver y a menudo con agua y jabón. Lávese las manos durante 20 segundos (el tiempo que tarda en cantar “cumpleaños feliz” dos veces). Use desinfectante de manos habitualmente. Use loción de manos para evitar que se le seque y agriete la piel.



En su casa. Limpie las superficies de su casa usando una mezcla recomendada por CDC que consiste en 4 cucharaditas de lejía (5mL) por un cuarto vasos de agua (1L). Limpie diariamente los pomos de las puertas, refrigerador y horno, el volante de su coche y otras superficies que use habitualmente. Cambie diariamente las toallas de mano y las de cocina. Abra las ventanas para dejar que pase el aire si es posible. No comparta platos ni cubiertos.



Controle sus enfermedades crónicas. Las enfermedades crónicas como la diabetes o enfermedades de corazón y de pulmón pasan factura a las defensas de su cuerpo. Tome los medicamentos tal cual le dijo su doctor para que la enfermedad no empeore. Diga a su doctor que haga los pedidos de medicamentos necesarios. Mire a ver si su farmacia tiene servicios de envío o tiene una ventanilla donde puede recogerlos con su coche. Esto aplica tanto para sus medicamentos como para los de su ser querido.



Supervisión. Preste atención a posibles síntomas tanto en usted como la persona a la que cuida (fiebre, tos, dolor de garganta). Mídase la temperatura corporal frecuentemente.



Distanciamiento social. Evite contacto cercano con grupos de personas. Esto le puede resultar difícil, pero siga estas indicaciones:

- Si trabaja fuera de su casa, considere el trabajar a distancia si es posible (por teléfono, internet, videollamadas, etc.).
- Preste atención a sus necesidades sociales
 - Si va a la iglesia u otros servicios religiosos, averigüe si existe la opción de seguirlo por la televisión o internet, o considere rezar desde casa.
 - Si lleva a la persona a la que cuida de compras en centros comerciales, considere no hacerlo si es posible. Si necesita ir de compras, considere ir a tiendas más pequeñas a horas en las que hay poca gente. Llame a su familia, amigos o vecinos para ver si pueden recogerles algunas compras que necesiten ustedes cuando vayan ellos.
 - Considere lugares públicos más seguros: ir a parques espaciosos o salir a caminar.
- Limite el ir a restaurantes o no vaya. Pida que le traigan la comida a la parte de fuera de su casa si es posible.
- Esta puede ser más complicada: Visitas de familiares.
 - Si hay visitas, que sean una o dos personas cada vez como mucho.
 - Pídale a los que le visiten que sigan las mismas medidas de seguridad que usted (lavado de manos).
 - Evite que le visiten niños, porque es más probable que hayan tocado el virus.



Oportunidades para estar ocupados en casa. Si usted ha llevado a su familiar con Alzheimer fuera de casa habitualmente para mantenerse ocupado, puede que necesite hacer otras cosas para sustituir la rutina que tenía antes. Por esto, es importante planificar actividades nuevas. Considere actividades en casa que le entretengan y mantengan ocupado a la persona con Alzheimer. ¿Hay alguna forma de repetir esas actividades a lo largo del día? ¿Hay actividades similares que pueda probar hacer? Por ejemplo, si disfruta de ayudar con la cocina, ¿le puede gustar ayudar lavando la ropa? Pruebe actividades nuevas y añádelas a su repertorio de actividades que vea que funcionan. Organice y miren fotos antiguas, escuchen música, hable sobre cosas que le entretengan del pasado, juegue a las cartas o juegos similares.

Preste atención a las reacciones de usted ante el aislamiento. Si seguir “las reglas generales” le hace sentirse confinado en casa, asegúrese de evaluar cómo esto le hace sentir. Haga cosas para evitar sentirse aislado. Contacte a su familia, vecinos y amigos regularmente. Puede ayudar hacer llamadas por teléfono, WhatsApp, Skype o FaceTime. Si usted y la persona que cuida toman paseos, invite a otra persona a caminar con ustedes. Un amigo o familiar pueden venir a pasar tiempos cortos con sus familiares, aprovéchelos para darse un paseo asegurándose que sigue las reglas al volver a casa (y los consejos sobre visitas).

Ayuda de fuera de casa. Si viene alguien a su casa a ayudarle a cuidar de la persona con Alzheimer, esta persona debe seguir las reglas generales que le hemos explicado antes. Esta persona debe seguir las reglas de cómo lavarse las manos, seguir consejos para cuidar de sí mismo y prestar atención a posibles síntomas del Coronavirus.

Cuidados médicos. Es muy probable que usted tenga que controlar la rutina de su familiar con Alzheimer, sus cuidados de salud, cambios en su enfermedad y situaciones de emergencia. Es importante entender que con el Coronavirus, usted tiene que planificar quién cuidará de su ser querido en el caso de que usted no pueda.



Si tiene un doctor de atención primaria, llame a su oficina para ver si tienen planes de cómo podría su ser querido ir a las visitas rutinarias si tuviera síntomas del Coronavirus. Pregúnteles sobre:

- Cómo hacer las visitas rutinarias y de enfermedades crónicas que hacen habitualmente cuando llevan a su ser querido a la clínica
- Qué hacer si tiene posibles síntomas de Coronavirus
- Retrasos en pruebas opcionales
- Responder a situaciones de emergencia. Por ejemplo, ¿debería llamar a la oficina primero o iría directamente a emergencias?

Si piensa que tiene una emergencia, pero no está seguro y no puede ver a su doctor de atención primaria, llame a emergencias en su zona. La mayoría de emergencias tienen un doctor de turno que le pueden dar consejo sobre su necesidad de ir inmediatamente a emergencias o esperar en casa.

Si piensa que usted o su familiar con Alzheimer muestra signos de Coronavirus y piensa que se deber de hacer una prueba para saber si tiene la enfermedad, es importante que llame a su doctor de atención primaria (o emergencias) primero. Estos doctores le pueden dar consejo sobre si debe hacerse la prueba y dónde o si debe esperar. Puede que su clínica de atención primaria o de emergencias no sean el lugar donde debe hacerse las pruebas.

Si usted participa en un estudio de investigación, llame a el coordinador del estudio para que le indique cómo continuar.

Si su ser querido vive en una residencia:

Es posible que no se les permita recibir visitas, ni siquiera de familiares.

El equipo de la residencia continuará cuidando de su ser querido, pero no le dejarán ver a su familiar en persona. Si usted está solo y siente esta incapacidad para visitar a su ser querido como una pérdida, haga algo que le sea de ayuda. Dé un paseo, llame a sus amigos o familia, escuche su música preferida, mire álbumes de fotos o lea un buen libro. Si pertenece a alguna iglesia o sinagoga, llame y pregunte por una lista de oraciones. Mucha gente que trabaja en centros religiosos trabaja desde casa y puede responder a sus llamadas y mensajes. Hable con sus amigos y familiares para que le escriban cartas a su ser querido que se encuentra en la residencia.

*Todas las imágenes utilizadas en esta carta son de la Organización Panamericana de la Salud.