

Las situaciones de emergencia, como la actual pandemia de COVID-19, presentan desafíos especiales para quienes cuidan a un ser querido con demencia. Es importante planificar con anticipación el cuidado y la seguridad de su ser querido en caso de que usted o alguien de su familia se enferme con COVID-19. Pensar en un plan de respaldo lo prepara a usted y a sus familiares para manejar decisiones complejas y tomar medidas rápidamente en caso de emergencia. Considere los siguientes consejos:

- ❖ Tanto usted como su ser querido deben tener un poder de atención médica. Hable con sus seres queridos y su representante de atención médica sobre sus deseos de atención si se enferma gravemente con COVID-19. Si su ser querido puede, discuta sus deseos de cuidado. La guía del proyecto de conversación para prepararse para el COVID-19 (en inglés), puede ayudar a iniciar la discusión. Hable con su médico de atención primaria si usted o su ser querido necesitan ayuda para establecer un poder de atención médica.
- ❖ Los contactos de emergencia y los documentos médicos clave deben estar visibles en el refrigerador en caso de emergencia. Algo así como este Archivo de la vida: COVID-19 (en inglés). Prepararse es muy importante.
- ❖ Tanto usted como su ser querido pueden usar algún tipo de joyería de identificación, como Medic Alert con apoyo a las personas que deambulan (Wandering Support). El brazalete del cuidador podría indicar que está cuidando a una persona con demencia, de modo que si fuera hospitalizado inesperadamente, los primeros en responder o el personal del hospital serían avisados que haya un adulto vulnerable que no debería dejarse solo en casa.
- ❖ Llame a su médico para preguntar cómo obtener los medicamentos adicionales necesarios para que usted y su ser querido tengan a la mano en caso de que necesite estar en casa por un período prolongado de tiempo.

¿Cuáles son las necesidades de su ser querido?

En caso de que no pueda cuidar a su ser querido, deberá asegurarse de que otros sepan lo que la persona necesita. Piense en detalle lo que necesita durante 24 horas. Considere todas las tareas con las que necesita asistencia y qué tipo de asistencia se necesita. La asistencia puede tomar la forma de ayuda práctica, supervisión, recordatorios, indicaciones o ayuda para organizar o preparar actividades.

- ❖ Cree un plan de atención (vea un ejemplo en la página 4):
 - ▶ Piense en las actividades de la vida diaria, como comer, bañarse, higiene personal, usar el baño, vestirse y caminar o moverse de un lugar a otro.
 - ▶ Considere las tareas necesarias para establecer una vida segura y saludable, como pagar facturas, comprar comestibles y preparar comidas, limpiar la casa, usar el teléfono y administrar medicamentos.
 - ▶ Escriba cada una de estas tareas, junto con el tipo de apoyo necesario y quién lo va a brindar.

- ❖ Cree un formulario de información personal sobre su ser querido para guardarlo con otros documentos médicos (vea el ejemplo en la página 6). La información en el formulario puede incluir:
 - ▶ Habilidades cognitivas, habilidades motoras, procesamiento verbal y habilidades y métodos de comunicación.
 - ▶ Nombre preferido de la persona (y sobrenombres); trasfondo cultural; prácticas religiosas o espirituales; pasatiempos e intereses pasados.
 - ▶ Lo que le fastidia a la persona y lo que la calma.
 - ▶ Hábitos para dormir y habilidades para comer y beber; patrones típicos de comportamiento; estructura y rutinas diarias comunes.
 - ▶ Riesgos de seguridad como deambular o caerse.

Construya su equipo de trabajo

¿Quién puede ayudar a su ser querido con las tareas y actividades anteriores si se enferma?

- ❖ En algunas situaciones, puede estar claro que hay un cuidador de “respaldo” (tal vez un adulto joven) que podría convivir con su ser querido y brindarle toda la atención necesaria.
- ❖ En otras situaciones, las personas necesitarán reunir a varias personas que podrían incluir familiares, amigos y servicios de atención domiciliaria. Este equipo puede cooperar trabajando en turnos o delegando tareas específicas dependiendo del nivel de comodidad y disponibilidad de una persona. Por ejemplo, un miembro de la familia fuera del estado puede organizar la entrega de comestibles.
- ❖ Hable con sus familiares y amigos para analizar si están dispuestos a ser contactados en una emergencia, la mejor manera de comunicarse con ellos y cómo están dispuestos a ayudar. Podría decirles por ejemplo: "Estoy planeando con anticipación el cuidado de mi ser querido y el mío en caso de que uno de nosotros se enferme con COVID-19. ¿Estarías dispuesto a ser un contacto en caso de emergencia?"
- ❖ Idealmente, debe identificar a una persona clave para supervisar el equipo de atención que ha organizado. La persona indicada podría ser un miembro de la familia, un amigo, un representante de atención médica o un profesional, como un administrador de atención o un abogado.

Si se necesitan servicios externos

Es posible incrementar o adaptar los servicios de atención domiciliaria existentes u organizar servicios de atención domiciliaria o residencial para satisfacer las necesidades emergentes.

Si ya está utilizando servicios de atención domiciliaria, llame a su proveedor para explorar:

- ❖ ¿Cuáles son sus políticas para brindar atención en un hogar donde alguien dio positivo por COVID-19?
- ❖ ¿Cuáles son las opciones para incrementar los servicios si se enferma?

Si aún no utiliza ningún servicio externo, es posible que pueda organizar los servicios de atención domiciliaria o residencial. Comuníquese con su agencia de servicios para adultos mayores para obtener información sobre opciones y costos de atención.

- ❖ En Massachusetts: 800-243-4636
- ❖ En New Hampshire: 866-634-9412
- ❖ En cualquier otro estado: 1-800-677-1116

Si usted o su ser querido con demencia se enferma

- ❖ No debe tomar decisiones sobre los próximos pasos por su cuenta. Para obtener orientación, es muy importante que se comunique con su médico y el de su ser querido.
- ❖ Lea las recomendaciones del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), para cuidar de usted mismo o de otra persona en su hogar: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
- ❖ Al implementar las recomendaciones del CDC en su hogar, tenga en cuenta las habilidades de su ser querido y busque la ayuda de la línea de ayuda 24/7 al 800.272.3900 para abordar sus desafíos individuales. Una persona con demencia puede tener dificultades para comprender los nuevos protocolos de higiene y los cuidadores también podrían beneficiarse de la consulta para enfocarse en una mejor comunicación que ayude a evitar discusiones y controlar el estrés.

- ❖ Si su ser querido necesita ir al hospital, es posible que no pueda acompañarlo. Debe tener copias del poder de atención médica y otras directivas de atención avanzada, formulario de información personal e información clave de contacto de emergencia para proporcionar al personal del hospital.

Enlaces adicionales:

[CDC Information on COVID-19: If You Are Sick or Caring for a Loved One](#)

[Massachusetts Department of Public Health information on COVID-19](#)

[New Hampshire Department of Health and Human Services Information on COVID-19](#)

[Alzheimer's Association COVID-19 Caregiver Tips](#)