

## Sugerencias para días festivos para cuidadores de pacientes con demencia durante la pandemia de COVID-19

Las fiestas son un momento especial para estar con la familia y los amigos, pero debido a la actual pandemia de COVID-19, estos encuentros presentan un elevado riesgo de propagación del virus, especialmente para los adultos mayores. El riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19 es mayor para las personas que viven con demencia, ya que suelen ser mayores y tener afecciones subyacentes.

La opción más segura es evitar los encuentros presenciales en las fiestas con personas externas a su hogar, pero existen otras formas de estar conectados socialmente. A continuación encontrarán ideas para relacionarse de manera segura con familiares y amigos durante las fiestas.

- **Celebren mientras mantienen el distanciamiento físico**
  - Continúen las tradiciones de las fiestas dejando los artículos horneados favoritos o un cuidado paquete de manera que evite el contacto cercano, tal como dejar la entrega especial en la puerta de entrada de la persona.
  - Programen su propio “desfile de las fiestas” y pida a los miembros de su familia y amigos que se acerquen a la casa del adulto mayor con carteles hechos a mano u otras decoraciones festivas.
  - Planifiquen una visite al aire libre con chocolate caliente y frazadas.
  - Salgan para hacer una caminata en el vecindario para disfrutar de las luces y decoraciones de las fiestas.
  - Creen y envíen tarjetas festivas.
  - Recuerden mantener al menos 6 pies de distancia entre ustedes y cualquier persona que no sea miembro de su hogar.
  
- **Conéctense a través de la tecnología.**
  - Usen software para llamar por video como Zoom o Skype para reunirse virtualmente. Debido a que puede ser difícil tener conversaciones con grupos más grandes por video, podría ayudar si agregan alguna estructura al llamado. Jueguen a preguntas y respuestas, canten villancicos o compartan imágenes de encuentros pasados.
  - Usen video para capturar y enviar digitalmente momentos especiales, como por ejemplo los niños abriendo regalos.
  - Planifiquen un llamado por video para cocinar u hornear una receta especial juntos.

- Graben y envíen una “tarjeta de las fiestas por video” que incluya mensajes personalizados.
- Programen un momento para mirar una película favorita sobre las fiestas juntos desde casas separadas. Enviense mensajes de texto o conversen por video mientras miran.
- Si sus seres queridos no se llevan bien con la tecnología, pidan a un cuidador primario, o al personal de una institución de vida asistida, que les ayuden para facilitar un llamado por video. Si eso no es posible, la conexión con un simple llamado telefónico ayuda mucho a sentirse juntos en las fiestas.
- Las conversaciones cruzadas o simultáneas pueden ser un desafío para las personas que viven con demencia, así que consideren esto cuando planifiquen.

Si eligen incluir a adultos mayores en una reunión presencial para las fiestas, es crucial que midan los riesgos para su salud. Aun cuando se tomen precauciones, el contacto cercano con alguien externo a su hogar aumenta el riesgo de propagación del COVID-19. Consideren lo siguiente si eligen incluir a adultos mayores en una reunión cara a cara:

- No vayan ni hagan una reunión si han estado (o piensan que han estado) expuestos al COVID-19.
- Pidan a los asistentes que eviten o limiten estrictamente el contacto con otras personas durante 14 días previos a su reunión.
- Celebren la reunión afuera, si fuera posible.
- Pidan a los asistentes que se laven o higienicen las manos regularmente, que usen mascarillas y mantengan 6 pies de distancia entre ellos.
- Acorten la duración del evento o limiten la cantidad de tiempo que los adultos mayores estarán presentes.
- Eviten abrazos, apretones de manos y contactos cercanos de cualquier tipo.
- Limiten la cantidad de gente en el evento.
- Alienten a los asistentes a traer alimentos y bebidas para ellos y miembros de su hogar solamente. Si los alimentos se servirán a todos los asistentes, eviten el bufé y las comidas estilo familiar en las cuales muchas personas manipulan los platos y utensilios para servirse. Designen a una persona para servir. También consideren opciones creativas para sentarse, que ayuden a los asistentes a mantener el distanciamiento físico.
- Consideren los niveles de transmisión del COVID-19 en la comunidad donde se celebra el evento. También, tengan presente que el viaje aumenta la posibilidad de propagación o contagio del COVID-19, así que consideren esto

cuando inviten a los asistentes que viven lejos o en áreas con altas tasas de transmisión.

Consideraciones adicionales:

- Cuando hagan planes para las fiestas, consideren qué será más cómodo y placentero para la persona que vive con demencia. Atenerse a su rutina normal tanto como fuera posible evitará que las celebraciones sean perturbadoras o confusas.
- Cuídense. La crisis actual del COVID-19 está creando desafíos que pueden ser abrumadores para muchas familias afectadas por la demencia. Es más importante que nunca cuidar su bienestar físico, mental y emocional.

TS-0118-S | Updated November 2020