

Las fiestas y el Alzheimer durante la pandemia de COVID-19

Las fiestas suelen estar repletas de intercambios, risas y recuerdos. Pero también pueden conllevar estrés, decepción, tristeza y, debido a la pandemia de COVID-19, un mayor riesgo de propagación del virus, especialmente para los adultos mayores que suelen tener problemas de salud subyacentes. Una persona que vive con Alzheimer puede tener una sensación especial de pérdida durante las fiestas debido a los cambios que ha experimentado. Al mismo tiempo, los cuidadores pueden sentirse abrumados por el hecho de mantener las tradiciones al tiempo que prestan cuidados y respetan las precauciones de seguridad.

La opción más segura es evitar las reuniones de la época de fiestas en persona con personas ajenas a su hogar, ya que hay otras formas de mantenerse conectado socialmente. Un día de fiesta sigue siendo un día de fiesta independientemente del lugar donde se celebre. A continuación se presentan consejos e ideas para interactuar de manera segura con familiares y amigos durante las fiestas.

Vacunas

Las vacunas, tanto la vacuna COVID-19 como la vacuna contra la gripe estacional, son un paso importante para proteger la salud y la seguridad de las personas con la enfermedad de Alzheimer u otra demencia, así como de sus cuidadores. La Alzheimer's Association recomienda encarecidamente su uso, especialmente cuando los amigos y la familia esperan reunirse para las fiestas.

Ahora que las vacunas COVID-19 están ampliamente disponibles para el público en general, la mayoría de los adultos mayores han sido vacunados. Pero las personas vacunadas aún pueden infectarse con COVID-19, especialmente si están expuestas a personas que no han sido vacunadas. El uso de máscaras, hacerse la prueba, el distanciamiento físico y otras medidas de seguridad deben continuar para que las visitas sean lo más seguras posible para todos los involucrados, especialmente para nuestros seres queridos más vulnerables.

Ajuste las expectativas

- El estrés de las responsabilidades de cuidado, combinado con las tradiciones de la época de fiestas, puede pasar factura. La actual crisis de COVID-19 está creando desafíos que pueden resultar abrumadores para muchas familias afectadas por la demencia. Es más importante que nunca cuidar su bienestar físico, mental y emocional.
- Organice una conversación en grupo por teléfono, videollamada o correo electrónico para que la familia y los amigos hablen de las celebraciones de las fiestas con antelación. Asegúrese de que todos comprendan su situación de

prestación de cuidados, las precauciones de seguridad que está tomando para ayudar a mantener sano a su ser querido y tenga expectativas realistas sobre lo que usted puede y no puede hacer.

- Una conversación previa es también un buen momento para informar a los demás sobre cualquier cambio que puedan observar en la persona que vive con demencia.
- Permítase hacer sólo lo que pueda manejar de manera razonable y segura, lo que probablemente signifique reuniones mucho más pequeñas y casuales, si es que las hay. Nadie debe esperar que usted mantenga todas las tradiciones o eventos festivos, especialmente durante una pandemia.
- Considere celebrar más temprano en el día para que pueda evitar la confusión de la noche (puesta del sol) si a veces afecta a la persona que vive con Alzheimer.

Celebre con distanciamiento físico

- Continúe las tradiciones de las fiestas entregando sus productos horneados favoritos o un paquete con artículos especiales de una manera que evite el contacto cercano, como dejar la entrega especial frente a la puerta de la persona.
- Programe su propio "desfile festivo" y pida a familiares y amigos que pasen por la casa del adulto mayor con carteles caseros u otras decoraciones festivas.
- Planifique una visita al aire libre con chocolate caliente y mantas.
- Salga a dar un paseo por el vecindario para disfrutar de las luces y decoraciones navideñas.
- Cree y envíe tarjetas festivas.
- Recuerde mantener al menos 6 pies de distancia entre usted y cualquier persona que no sea miembro de su hogar, use una máscara y lávese las manos con frecuencia.

Conéctese mediante la tecnología

- Utilice programas de videollamadas como Zoom o Skype para reunirse virtualmente. Dado que puede ser difícil mantener conversaciones en video con grupos grandes, puede ser útil añadir cierta estructura a la llamada. Juegue un juego de trivia, cante villancicos o comparta imágenes de reuniones pasadas.
- Utilice el video para capturar y enviar digitalmente momentos especiales, como la apertura de regalos por parte de los niños.
- Planifique una videollamada para cocinar u hornear una receta especial juntos.
- Grabe y envíe una "tarjeta de video para las fiestas" que incluya mensajes personalizados.
- Programe una hora para ver juntos una película festiva favorita desde hogares separados. Chatee por mensaje de texto o video mientras la ven.

- Si su ser querido tiene dificultades con la tecnología, pregúntele a un cuidador principal, o al personal de una comunidad de vida asistida, si puede ayudar a facilitar una videollamada. Si eso no es posible, conectarse con una simple llamada telefónica ayuda en gran medida a sentirse juntos en las fiestas.
- Las conversaciones cruzadas o simultáneas pueden ser un reto para las personas que viven con demencia, así que téngalo en cuenta a la hora de planificar.

Tome precauciones adicionales en las reuniones en persona

Si elige incluir a los adultos mayores en una reunión festiva en persona, es fundamental sopesar los riesgos para su salud. Aunque se tomen precauciones, el contacto cercano con cualquier persona ajena a su hogar aumenta el riesgo de contagio de COVID-19. Tenga en cuenta lo siguiente si decide incluir a los adultos mayores en una reunión presencial:

- Si la persona que vive con demencia vive en una comunidad de cuidados, asegúrese de consultar sus políticas de visitas.
- Si no está vacunado, considere hacerse la prueba antes de la visita.
- Limite el número de personas que asisten, especialmente si hay personas que no están vacunadas.
- No asista ni organice una reunión si ha estado (o cree haber estado) expuesto al COVID-19.
- Pida a los asistentes no vacunados que eviten o limiten estrictamente el contacto con otras personas durante 14 días antes de su reunión.
- Organice el evento al aire libre, si es posible.
- Pida a los asistentes que se laven o desinfecten las manos con regularidad, que usen máscaras cuando no estén comiendo ni bebiendo y que mantengan una distancia de 6 pies entre ellos.
- Acorte la duración del evento o limite la cantidad de tiempo que los adultos mayores estarán presentes.
- Evite los abrazos, los apretones de manos y el contacto cercano de cualquier tipo.
- Anime a los invitados a que lleven alimentos y bebidas para ellos y los miembros de su hogar únicamente. Si se servirán alimentos a todos los asistentes, evite las comidas tipo buffet y de estilo familiar en las que muchas personas se encargan de servir platos y manipular utensilios. En su lugar, designe a una persona para que sirva la cena. Además, considere opciones creativas para sentarse que ayudarán a los invitados a practicar el distanciamiento físico.
- Considere los niveles de transmisión de COVID-19 en la comunidad donde se lleva a cabo el evento. Además, tenga en cuenta que viajar aumenta la probabilidad de propagar o contraer COVID-19, así que considere esto cuando invite a personas que viven lejos o en áreas con altos índices de transmisión.

Informe a los demás de la situación

Las fiestas están llenas de emociones, por lo que puede ser útil que los amigos y familiares sepan qué esperar. Si la persona se encuentra en las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer, es posible que los familiares y amigos no noten ningún cambio. Pero la persona que vive con demencia puede tener problemas para seguir la conversación o tener una tendencia a decir varias veces lo mismo. La familia puede ayudar con la comunicación siendo paciente, no interrumpiendo ni corrigiendo, y dándole tiempo a la persona para terminar sus pensamientos. Si la persona se encuentra en la etapa intermedia o tardía de la enfermedad de Alzheimer, puede haber cambios significativos en las habilidades cognitivas desde la última conversación. Estos cambios pueden ser difíciles de aceptar. Asegúrese de que sus amigos y familiares comprendan que los cambios en el comportamiento y la memoria son causados por la enfermedad y no por la persona.

Quizá le resulte más fácil compartir los cambios en una carta o un correo electrónico que pueda enviarse a varios destinatarios. Este es un ejemplo:

"Escribo para informarte cómo están las cosas en nuestra casa. Aunque estamos deseando que lleguen las fiestas, hemos pensado que podría ser útil que entendieras nuestra situación actual con anticipación.

Quizá notes que ___ ha cambiado desde la última vez que lo/la viste. Entre los cambios que puedes notar se encuentran ____. Incluyo una foto para que sepas cómo luce ___ ahora. Debido a que ___ a veces tiene problemas para recordar y pensar con claridad, su comportamiento es un poco impredecible.

Por favor, comprende que es posible que ___ no recuerde quién eres y que te confunda con otra persona. Por favor, no te ofendas por esto. Él/ella agradece el tiempo que pasas con nosotros y nosotros también. Por favor, trata a ___ como tratarías a cualquier persona. Una sonrisa cálida será más apreciada de lo que te imaginas.

Te pedimos que llames cuando estés cerca para que podamos prepararnos para tu llegada. Con tu ayuda y apoyo, podemos crear un recuerdo de las fiestas que todos atesoraremos".

Para obtener más ideas sobre cómo informar a los demás sobre los cambios en su ser querido, únase a ALZConnected (alzconnected.org) —en inglés— nuestra comunidad de asistencia gratuita en línea donde cuidadores como usted comparten consejos sobre lo que les ha funcionado.

Involucre a la persona que vive con demencia

Involucre a la persona en actividades seguras y manejables de preparación para las fiestas que le gusten:

- Pídale que lo ayude a preparar la comida, envolver paquetes, ayudar a decorar o poner la mesa. (Evite usar dulces, frutas y verduras artificiales como decoración porque una persona que vive con demencia podría confundirlos con alimentos reales. Las luces parpadeantes también pueden confundir a la persona).
- Cuando haga planes para las fiestas, considere lo que será más cómodo y agradable para la persona que vive con demencia, sin dejar de tener en cuenta la seguridad. Mantenga la rutina normal de la persona en la medida de lo posible, para que los preparativos de las fiestas no se conviertan en algo perturbador o confuso.
- Concéntrese en las cosas que le aportan felicidad y deje de lado las actividades que le parecen abrumadoras, estresantes o demasiado arriesgadas. Asumir demasiadas tareas puede desgastarlos a ambos.
- Aproveche las tradiciones y los recuerdos y experimente con tradiciones nuevas, físicamente distanciadas, que podrían ser menos estresantes o que se ajusten mejor a sus responsabilidades de cuidado, como ver películas de temporada.

Adapte la entrega de regalos

- Pida a las personas que envíen regalos por correo en lugar de entregarlos en persona. Abrir los regalos a través de una videollamada por Zoom o Skype, o incluso a través de una llamada telefónica, también puede tener un toque muy personal.
- Proporcione a las personas sugerencias de regalos útiles y agradables para la persona, como un brazalete de identificación o la membresía en un servicio de respuesta en caso de deambulación. También puede sugerir ropa cómoda y fácil de quitar, música favorita, álbumes de fotos de familiares y amigos o golosinas favoritas.
- Aconseje a las personas que no den regalos como herramientas o instrumentos peligrosos, utensilios, juegos de mesa desafiantes, equipos electrónicos complicados o mascotas.
- Dependiendo de sus habilidades y preferencias, involucre a la persona en la entrega de regalos. Por ejemplo, alguien que alguna vez disfrutó hornear puede disfrutar ayudando a hacer galletas y empacarlas en latas o cajas. O puede comprar el regalo para que la persona lo envuelva.
- Si sus amigos o familiares le preguntan qué desea como regalo, puede sugerir un certificado de regalo o algo que le facilite las cosas, como limpieza de la casa, servicios de jardinería, de arreglos generales o de lavandería, o tarjetas de regalo para restaurantes o entregas de comida.

TS-0118-S | Updated November 2021