

Recomendaciones para personas con demencias o deterioro cognitivo y las personas cuidadoras ante la situación de *quedarse en casa* para evitar la propagación del COVID-19

- **Explicar, tantas veces como sea necesario, el motivo por el cual no se puede salir de la casa o recibir visitas, así como también las medidas de higiene personal y del hogar.** Siempre se debe aclarar que es una situación temporal y se debe tener presente la capacidad cognitiva de la persona.
- **Mantener una rutina diaria:** horarios para levantarse y acostarse; higiene; actividades (domésticas, físicas, cognitivas, de esparcimiento). Esto le permite a la persona con demencia o deterioro cognitivo cierta capacidad de predecir lo que va a ocurrir y le da tranquilidad.
 - **Actividad física. Debe adaptarse a las posibilidades de la persona:** caminatas, ejercicios de relajación, respiración, o de estiramiento y coordinación, baile. Cualquiera de las actividades puede acompañarse con música suave.
 - **Actividades cognitivas. Deben estar de acuerdo con la capacidad cognitiva e intereses de la persona:** leer, escribir, sopa de letras, juegos de mesa, pintar, manualidades.
- **Mantener los lazos afectivos** con seres queridos mediante llamadas telefónicas, videollamadas.
- **Permitir a la persona cuidada hacer por sí misma todo lo que pueda.** Ello favorece su autonomía y disminuye la carga del/la cuidador/a. Realizar tareas del hogar adaptadas y supervisadas mantiene a la persona activa y estimulada.
- **Evitar la sobreexposición a la información sobre la pandemia** en los medios. Debe mantenerse informado por fuentes confiables en un momento específico del día.
- **Cuidar al cuidador.** La persona cuidadora se encuentra sometida a mayor estrés por lo que el autocuidado es fundamental. Se recomienda: seguir con las pautas generales de higiene y prevención, mantener los vínculos a través de las redes sociales, tomarse un tiempo para sí mismo durante el día, buscar ayuda de especialistas para que le proporcionen apoyo emocional.¹

¹ Ver cartilla de Autocuidados de CPU: <http://www.psicologos.org.uy/recomendaciones/CPU_Autocuidado.pdf>. Documento preparado por la Lic. en Psic. Mariángeles Mihoff, diplomada en Psicogerontología (UDELAR), abril de 2020