

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

La pandemia y las medidas de confinamiento tienen un importante impacto en las personas con deterioro cognitivo debido a la disminución de actividad cognitiva y física y de interacción social.

El objectiu del document es proporcionar recomendaciones para personas con deterioro cognitivo y sus cuidadores para disminuir el efecto del confinamiento

NOS MOVEMOS

El sedentarismo tiene efectos negativos sobre nuestra salud física y mental. Es importante esforzarse para realizar actividad física regular.



- Salga a caminar cada día al menos 30 minutos. Si le parece demasiado, empiece caminando menos rato y verá como poco a poco puede aumentar el trayecto!
- Si tiene escaleras en casa: suba y baje las escaleras al menos una vez al día.
- Recuerde usar el producto de soporte para la deambulación que tenga indicado (bastón, muleta, caminador, etc...) y calzado cerrado.
- Recuerde siempre las medidas de prevención: mascarilla, distancia de seguridad e higiene de manos.
- En casa intente disminuir el sedentarismo:
 - Idealmente se debería mover al menos cada hora.
 - Mirando la televisión se puede levantar en cada franja de anuncios. ¿Sentado en el sofá? ¡Cada hora puede caminar hasta la cocina y beber un vaso de agua!
 - Puede caminar por el pasillo, levantarse y sentarse de la silla (repetir 5-10 veces seguidas según las capacidades individuales).
 - Programa VIVIFRAIL (www.vivifrail.com): puede pedir la prescripción a sus profesionales sanitarios de referencia (fisioterapeuta, médico, enfermera, terapeuta ocupacional, ...).



NOS MANTENEMOS ACTIVOS COGNITIVAMENTE



Hay muchas cosas que podemos hacer sin salir de casa y que nos permitirán estar cognitivamente activos a lo largo del día.

A continuación proponemos una serie de actividades que favorecerán el mantenimiento del rendimiento cognitivo.

FUNCIONES COGNITIVAS A TRABAJAR	DETERIORO COGNITIVO LEVE	DETERIORO COGNITIVO MODERADO Y MODERADO - GRAVE
<p>ORIENTACIÓN</p> <p>Conexión con el medio, tiempo y persona</p> <p>Permite responder mejor a las situaciones y no sentirse perdido</p> <p>Evita la confusión y facilita la interacción social</p>	<p>Llevar una agenda con citas, cumpleaños, actividades para hacer, etc...</p> <p>Seguir rutinas y asociar actividades a días de la semana (los lunes nos visita el hijo, ...)</p> <p>Leer el periódico o ver las noticias nos ayudará a entender mejor lo que está sucediendo y nos permitirá conectarnos con nuestro entorno</p>	<p>Utilizar almanaques grandes o agendas para anotar citas, cumpleaños,... Dejarlos en un lugar visible para repasarlos constantemente</p> <p>Marcar siempre en la misma franja horaria el día en el que estamos en el calendario</p> <p>Disponer de un reloj visible nos facilitará ver la hora y orientarnos en el tiempo</p>
<p>MEMORIA</p> <p>Capacidad de aprender cosas nuevas</p> <p>Recordar lo aprendido recientemente</p> <p>Recordar cosas del pasado</p>	<p>Hacer listados y anotar las cosas que deben hacerse puede ayudar a recordarlo</p> <p>Asociar nombres de personas a nombres de otras personas o cualidades permitirá recordarlas mejor (por ejemplo: se llama María como mi madre)</p> <p>Visualizar las cosas que tiene que recordar es una estrategia que nos permite codificar mejor la información y luego recordarla</p> <p>Para evocar la información es útil buscarla por la letra inicial haciendo un repaso de las letras del alfabeto o por categorías</p>	<p>Llevar una agenda donde anotar las cosas que pasan y las que tienen que pasar. Mirar la agenda nos permite saber qué tenemos que hacer</p> <p>Hablar y compartir cosas del pasado resulta agradable y estimulante. Son recuerdos que se recuerdan con mayor claridad. Fotografías, eventos históricos o familiares, ...</p> <p>Las rutinas se recuerdan mejor si cada día comemos o salimos a pasear a la misma hora</p>
<p>LENGUAJE</p> <p>Capacidad de expresarse y comunicarse verbalmente</p> <p>Comprensión auditiva-verbal y lectora</p> <p>Denominación</p> <p>Lectura y escritura</p>	<p>Estimular la producción del lenguaje mediante la conversación con otras personas</p> <p>Llamar por teléfono enfatiza el lenguaje auditivo-verbal</p> <p>Leer libros, páginas web, revistas y periódicos enriquece y mantiene el vocabulario. Si hay problemas visuales se pueden escuchar audiolibros</p> <p>Escribir listas de cosas por hacer, cartas, o diarios personales ayudará a mantener la escritura</p> <p>Hacer crucigramas, sopas de letras, autodefinidos, jugar al "Scrabble"</p>	<p>La utilización de frases cortas y sencillas favorece la comprensión del lenguaje y su participación</p> <p>Hacer preguntas concretas por teléfono es mejor que preguntas amplias que en ocasiones no sabrán contestar. Por ejemplo, preguntar si han ido a la peluquería o si han ido a comprar el pan será mejor que preguntar qué han hecho durante la mañana</p> <p>Leer textos cortos, revistas, noticias del periódico o titulares</p> <p>Copiar de un libro en una libreta da la oportunidad de practicar la escritura y refrescar vocabulario poco empleado</p>
<p>FUNCIONES VISUOESPACIALES-VISUOPERCEPTIVAS</p> <p>Orientación espacial propia y de los objetos</p> <p>Nos permiten ir donde queremos y encontrar las cosas</p> <p>Percepción visual y de los colores</p>	<p>Leer y utilizar mapas de las calles o de transporte público nos permitirá escoger exitosamente la mejor ruta</p> <p>Reproducción mental de las cosas</p> <p>El dibujo libre y copiado estimula las habilidades visuoespaciales, así como crear figuras con el juego de Tangram, puzzles, ...</p>	<p>Asociar nuevos sitios a lugares que ya conocemos favorece su localización (por ejemplo, la peluquería está al lado de la panadería, ...)</p> <p>Emparejar cosas como calcetines, dibujos, tarjetas...</p> <p>Copiar dibujos simples y hacer puzzles de 25-50 piezas</p>
<p>FUNCIONES FRONTALES Y EJECUTIVAS</p> <p>Planificación</p> <p>Flexibilidad cognitiva</p> <p>Clasificación</p> <p>Organización</p>	<p>Planificar actividades a lo largo del día nos ayudará a no olvidarnos de hacer las tareas que queremos hacer</p> <p>Organizar fotos, ropa, recetas o librerías nos ayudará a descubrir objetos que habíamos olvidado, deshacernos de cosas inútiles y el orden facilitará localizarlos cuando los necesitemos</p> <p>Pensar posibles soluciones antes de tomar una decisión</p>	<p>La repetición de la planificación de las actividades favorecerá el desarrollo de rutinas que son muy útiles para combatir el caos y estrés</p> <p>Reducir los objetos que no utilizamos u ordenarlos nos permitirá localizarlos cuando los necesitemos</p> <p>Hacer listas de elementos de una categoría (ej. nombres de mujeres o hombres, animales, calles...)</p>

SOCIALIZACIÓN

Relacionarse con los demás
Mantener contacto social
Reducir el aislamiento

Las actividades lúdicas, culturales y sociales actualmente están muy restringidas
Las podemos substituir por reuniones con videollamadas y llamadas telefónicas

Hablado con los demás podremos compartir nuestros pensamientos, preocupaciones o deseos, estimulará el lenguaje y permitirá conocer otros puntos de vista

Comunicarnos nos ayuda a no aislarnos al sentirnos acompañados y mejora nuestro estado de ánimo

Llamar a familiares o amigos nos mantendrá conectados con los demás y favorecerá la autoestima

Visitar o recibir visitas es una magnífica forma de relacionarse. Son mejor las visitas con pocas personas y hablar de uno en uno

Hablar con las personas con las que vivimos o nos cuidan

ESTADO DE ANIMO

Dedicar tiempo a hacer cosas que nos gusten nos hará sentir bien y tranquilos

Algunas actividades como colorear mandalas nos pueden ayudar a relajarnos mientras hacemos una actividad creativa

La actividad física nos ayuda a descansar y sentirnos mejor

Escuchar música que nos guste tiene beneficios entre los que destacan la mejoría del estado de ánimo

BUSCAMOS ESTABILIDAD Y CALMA



El confinamiento y los cambios en las rutinas previas pueden provocar un empeoramiento de los trastornos de conducta en personas con demencia

- En caso de inquietud/agitación: Mantener el ambiente calmado; hablar con tono de voz suave y lenguaje sencillo; no contradecir en caso de alucinaciones o delirio (es preferible intentar cambiar la atención hacia otro tema). Intentar buscar la causa de la inquietud (¿Está bien hidratado? ¿Realiza deposiciones regulares? ¿Tiene dolor?).
- Evitar la sobreinformación sobre la pandemia (no estar todo el día pendiente de las noticias) sobretodo si le provoca ansiedad.
- Es recomendable mantener una rutina diaria: Mantener horarios fijos de dormir y comidas; planificar horarios para las actividades diarias, evitar cambios de domicilio frecuentes, ...
- Favorecer el descanso nocturno: Mantener-nos activos durante el día y evitar actividades estimulantes al atardecer favorecerá el descanso nocturno. Evitar siestas de más de 30 minutos. El dormitorio debe estar oscuro, en silencio y con una temperatura adecuada.
- Crear un ambiente seguro y relajado en el hogar: evitar el acceso a productos de limpieza u objetos con los que se pueda hacer daño (electrodomésticos peligrosos, cuchillos, ...) y evitar el acceso fácil a la calle si existe riesgo de fuga.



Si observa un empeoramiento brusco con mayor agitación, desorientación o aumento de somnolencia deberá consultar al CAP o Urgencias para valorar si se trata de un episodio de **Delirium** (se deben descartar infecciones u otros desencadenantes agudos)