

¿Cómo gestionar el desconfinamiento con un familiar con Alzheimer?

- La transición hacia la “nueva normalidad” cuenta con una serie de normas y restricciones que pueden resultar particularmente complejas de comprender o cumplir para las personas con Alzheimer.
- El blog de la Fundación Pasqual Maragall crea un conjunto de consejos prácticos orientados a personas cuidadoras de familiares con Alzheimer para facilitar el desconfinamiento.

Barcelona, 16 de junio de 2020.- Con el final del estado de alarma, previsto para el próximo 21 de junio, se iniciará la transición hacia lo que se ha llamado “nueva normalidad”. La crisis de la COVID-19 ha requerido de una gran capacidad de adaptación en todas sus fases, desde el confinamiento total de las primeras semanas, hasta el actual proceso de desescalada progresiva, especialmente para aquellos colectivos más vulnerables, entre los que se encuentran las personas con Alzheimer y otras demencias y, por ende, sus familiares cuidadores.

El confinamiento total supuso un cambio brusco en las rutinas que aportan estabilidad a las personas con Alzheimer, que de un día para otro no pudieron salir a pasear, acudir a los centros de día, o recibir visitas de familiares. Todo ello pudo generar, tanto en los cuidadores, como en las propias personas con Alzheimer, incertidumbre, miedo, desconcierto o ansiedad. Sentimientos que ahora pueden volver a manifestarse ante la llegada de la nueva normalidad.

Según la **Dra. Nina Gramunt**, neuropsicóloga y directora del Área Social y de Divulgación de la Fundación Pasqual Maragall, *“el desconfinamiento cuenta con una serie de normas y restricciones que pueden resultar particularmente complejas de comprender o cumplir para las personas con Alzheimer. Hay que ayudarlas a adaptarse progresivamente a la nueva situación y tratar de recuperar poco a poco la normalidad, velando siempre por su seguridad”*.

Consejos prácticos para la nueva normalidad

En línea con las recomendaciones de las autoridades competentes¹, la Fundación Pasqual Maragall expone en su [blog “Hablemos del Alzheimer”](#) una serie de consejos prácticos de cara al desconfinamiento:

1.- Acostumbrarse a la mascarilla. Llevar la nariz y la boca cubiertas suele resultar incómodo para las personas con Alzheimer, y es frecuente que quieran quitársela. Para que se habitúen a llevarla y a verla en otros, tanto la persona afectada como su familiar cuidador pueden ponérsela en casa, procurando hablar y hacer cosas con normalidad mientras la llevan puesta.

2.- Nuevas formas de saludar. La distancia entre personas debe seguirse respetando, así que han surgido nuevas formas de saludarse, como mover la mano, chocar los codos o los pies. Algo que también puede practicarse en casa.

3.- Higiene de manos. Las autoridades sanitarias advierten de la importancia de minimizar el contacto con objetos, especialmente fuera de casa, y evitar tocarse la cara. Con la eficacia de los guantes para contener el virus en duda, es preferible evitar directamente que la persona con Alzheimer toque cosas. Se le puede dar la mano durante el paseo, y llevar encima un bote de solución hidroalcohólica para que puede lavárselas siempre que sea necesario.

4.- La persona con Alzheimer, siempre acompañada. Desde el momento en que se empezó a permitir la salida a la calle en horarios regulados, las autoridades han detectado un aumento significativo de personas mayores desorientadas o perdidas. El entorno habitual ha cambiado (han cerrado tiendas, hay menos gente paseando, las personas llevan mascarilla...) hecho que facilita la desorientación. Además, la situación ha favorecido la aparición de oportunistas que se aprovechan de las personas más vulnerables. Por todo ello, e independientemente de la fase de la enfermedad en la que se encuentren, las personas con Alzheimer siempre deberían salir acompañadas. En caso de no ser así, es muy importante que lleven algo que facilite su identificación, como el DNI o una fotocopia, un número de teléfono de referencia, o una pulsera o cadena identificativa.

5.- Integrar las salidas en las nuevas rutinas. El confinamiento total supuso la ruptura de las rutinas habituales y la generación de nuevos hábitos. Con la desescalada y la vuelta a la normalidad, toca reprogramar otra vez algunas rutinas particularmente beneficiosas, como es la actividad física regular, aprovechando las salidas para ello.

Atender todas las emociones que pueda generar el desconfinamiento

Del mismo modo que cuando se decretó el estado de alarma, el desconfinamiento puede despertar temores, incertidumbre o ansiedad ante la posibilidad de salir a la calle, tanto a la persona con Alzheimer, como a su familiar cuidador. Puede aflorar el miedo al contagio o a no ser capaces de cumplir con las restricciones.

Tal y como explica la **Dra. Nina Gramunt**, *“a veces, la reacción es procurar evitar salir a la calle. Sin embargo, esta conducta incrementará los pensamientos negativos y el miedo, alimentando la creencia de que algo malo sucederá. Es necesario exponerse poco a poco a la situación que nos produce miedo o angustia para comprobar que nuestros temores no se cumplen. Podemos hacerlo gradualmente, con salidas breves y retomando ciertas actividades, y así, poco a poco, la ansiedad irá disminuyendo y las salidas se irán normalizando de nuevo”*.

Todos estos consejos pueden consultarse en [este enlace](#) del blog de la Fundación Pasqual Maragall.

Sobre la Fundación Pasqual Maragall

La Fundación Pasqual Maragall es una entidad privada sin ánimo de lucro que nació en abril de 2008, como respuesta al compromiso adquirido por Pasqual Maragall (exalcalde de Barcelona y expresidente de la Generalitat de Catalunya) al anunciar públicamente que se le había diagnosticado Alzheimer. La Fundación está dirigida por Arcadi Navarro y presidida por Cristina Maragall, hija de Pasqual Maragall. Este último ostenta el cargo de presidente de honor. La misión de la Fundación es promover la investigación para prevenir el Alzheimer, y también ofrecer soluciones para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y de sus cuidadores. Para hacer posibles estos estudios, la Fundación cuenta con el apoyo de una quincena de entidades y una base social de más de 35.000 socios, que contribuyen económicamente a la continuidad del proyecto.

Para más información: www.fpmaragall.org

CONTACTO DE PRENSA:

Agencia de Comunicación

ATREVIA

Albert Rimbau / Laura Puig

arimbau@atrevia.com / lpuig@atrevia.com

683 16 20 28 / 619 64 93 62

Departamento de Comunicación

Fundación Pasqual Maragall

Mar Escardó

mescardo@fpmaragall.org

93 316 09 90

Referencias:

1. Los Mossos d'Esquadra y la Federación de Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer ([FAFAC](#))

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:

