

Cómo afrontar el confinamiento con un familiar con Alzheimer

- La situación de excepcionalidad generada por la pandemia del COVID-19 ha provocado un cambio en las rutinas de las personas afectadas que conlleva pérdida de estabilidad
- Es recomendable establecer nuevas rutinas y horarios que favorezcan el entretenimiento e incluyan actividades cognitivamente estimulantes y ejercicio físico, para proveer a la persona con Alzheimer de un marco de referencia estructurado y positivo

Barcelona, 19 de marzo de 2020.- La situación de excepcionalidad provocada por la pandemia del COVID-19 y las medidas drásticas para contener su propagación y evitar el colapso del sistema sanitario tienen especial impacto en las personas con Alzheimer y otras demencias. Además de ser más vulnerables al virus por su avanzada edad en muchos casos, el confinamiento provoca un cambio en las rutinas que les ofrecen estabilidad, como: salir a pasear, acudir a los centros para mayores o de día, y restricción de las visitas de familiares, algo particularmente drástico en el caso de quienes están internos en residencias, geriátricos o centros sanitarios.

Este escenario de excepcionalidad, del que además no contamos con antecedentes similares, genera un gran desconcierto entre familiares y cuidadores de personas con Alzheimer, que se enfrentan a situaciones nuevas y complejas. Por ello, es fundamental aceptar la situación con serenidad y poner en marcha una serie de estrategias que la hagan más llevadera.

Establecer nuevas rutinas en casa

Según la **Dra. Nina Gramunt**, neuropsicóloga y directora técnica del Área Social y Divulgación de la Fundación Pasqual Maragall, *“ante esta nueva situación debemos generar rutinas nuevas, porque el orden del día a día y un cierto mantenimiento de horarios proveerá a la persona enferma de un marco de referencia estructurado y positivo. Y para los cuidadores, de una guía para reducir el riesgo de verse desbordados”*.

Además de **intensificar la higiene diaria** para minimizar el riesgo de contagio y propagación del coronavirus, como lavarse las manos tras un periodo de actividad y siempre tras ir al baño, y antes y después de las comidas, deben establecerse unos **horarios regulares cada día**. Es altamente recomendable que tanto la hora de levantarse como de acostarse, así como los horarios del desayuno, comida y cena, sean siempre aproximadamente los mismos.

Las nuevas rutinas deben incluir actividades que favorezcan la **estimulación cognitiva** y el **entretenimiento**, como juegos de mesa, manualidades, cantar, escuchar música, mirar fotos, cuidar las plantas o de mascotas, etc. También, se debe fomentar mantener la **actividad física diaria**, con opciones como caminar por el pasillo, hacer estiramientos, subir y bajar escaleras, o pasarse una pelota

blanda o un globo. Y, en la medida de lo posible, es importante mantener el **contacto social con familiares y conocidos a través de la tecnología**, con llamadas telefónicas, chats o videollamadas.

Otro tema muy importante es explicar a la persona con Alzheimer la nueva situación para tratar de disminuir su confusión y pueda comprender y habituarse al cambio en las rutinas. Para ello, se deberá adaptar la explicación a la capacidad cognitiva según la fase de la enfermedad y el grado de afectación del lenguaje.

En el [blog “Hablemos del Alzheimer”](#), la Fundación Pasqual Maragall pone a disposición todos estos consejos junto con una propuesta de planificación del día para personas con Alzheimer que puede consultarse en [este enlace](#).

La atención domiciliaria y las visitas a la residencia

Una de las excepciones de las limitaciones impuestas por las medidas contra el coronavirus es la necesaria atención a personas en situación de dependencia y, por tanto, los familiares y cuidadores pueden prestar cuidados, siempre y cuando tomen las precauciones necesarias para minimizar el riesgo de contagio. Entre ellas destacan no presentar síntomas de haber contraído el virus, evitar la interacción entre niños y personas mayores o vulnerables cuando no convivan en el mismo domicilio, y seguir escrupulosamente todas las medidas de protección [anunciadas por la OMS](#) y las autoridades competentes.

Por otro lado, en el caso de tener a un ser querido ingresado en una residencia, geriátrico o centro sociosanitario, la **Dra. Gramunt** afirma que *“es fundamental seguir las indicaciones de restricción de visitas, contactar con la institución para acordar cómo mantener un contacto regular con la persona ingresada y confiar en la profesionalidad del personal del centro”*.

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. Éste último ostenta el cargo 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 posible 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:

Albert Rimbau (ATREVIA) / arimbau@atrevia.com / 683 16 20 28

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:

