

# Consejos para cuidadores, familiares y amigos de personas que viven con demencia

## Para todos

- Esté atento a los síntomas de coronavirus COVID-19, como fiebre, tos, dolor de garganta, cansancio y dificultad para respirar. Si presenta alguno de estos síntomas, comuníquese con su médico para obtener asesoramiento o llame a Coronavirus Health Information Line (Línea de información de salud sobre el coronavirus) al **1800 020 080** para pedir asesoramiento.
- Practique la higiene adecuada:
  - El sitio web de World Health Organisation (Organización mundial de la salud) tiene consejos en **[www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)** sobre cómo lavarse las manos correctamente.
  - Si no puede encontrar un lavabo para lavarse las manos, el desinfectante de manos o las toallitas antibacterianas pueden ser una alternativa rápida.
  - Trate de toser o estornudar en su codo o en una toallita de papel en lugar de sus manos, y asegúrese de desechar la toallita en el cubo de la basura.
  - Asegúrese de que los visitantes se laven las manos o utilicen desinfectante de manos.
  - Al limpiar, preste atención a los objetos que se manipulan con frecuencia, como el control remoto, las manillas de las puertas, las llaves de agua y los teléfonos.
- Estos son tiempos difíciles para muchas personas de nuestra comunidad. Para obtener consejos para reducir su estrés, visite **[www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak](http://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak)**
- Para obtener la información y consejos más actualizados sobre el coronavirus, visite el sitio web de Department of Health (Ministerio de salud) **[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)**

### **Para cuidadores primarios**

- En estos tiempos es importante mantenerse en contacto tanto como sea posible. Quizás no pueda recibir visitas pero puede ser útil mantenerse en contacto con amigos y familiares por teléfono o Facetime.
- Estamos conscientes de que muchas actividades sociales y programas de descanso se han cancelado o limitado durante este tiempo. A menos que usted o la persona a quien cuida deba aislarse, puede resultarle útil estructurar su día e incluir actividades que disfruten usted y la persona a quien cuida. Puede programar un tiempo para caminar o pasar un tiempo en el jardín, llamar a un amigo o familiar, escuchar música, leer o ver un programa de televisión o una película. Dementia Australia Library (Biblioteca de Dementia Australia) tiene también varios libros electrónicos y audiolibros disponibles en línea ([www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)).
- Si se le pide que se aisle, pero la persona a quien cuida no vive con usted, hay varias cosas que puede hacer para continuar apoyándola.
  - Si diferentes personas comparten las responsabilidades de atención, puede ser útil escribir un plan de actividades. Esto asegurará que las actividades sean consistentes y adecuadas para la persona. ([www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia](http://www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia))
  - Mantenerse en contacto por teléfono, Facetime o Skype puede ser una buena manera de demostrarle a la persona que vive con demencia que la tiene en sus pensamientos.
- Comuníquese con **National Dementia Helpline** (Línea nacional de información sobre la demencia) al **1800 100 500** y anime a otros cuidadores a hacer lo mismo.

### **Para familiares, amigos o vecinos**

- No les visite si usted tiene algún signo o síntoma de enfermedad.
- Pregúnteles cómo puede ayudar. Si conoce a alguien que vive con demencia y está aislado, es posible que pueda ayudarlo con tareas como ir de compras, recolectar medicamentos o llevarles rompecabezas o libros de la biblioteca.
- En respuesta al coronavirus muchas residencias para el cuidado de personas de la tercera edad pueden cerrarse y restringir el acceso de visitantes. Estas medidas se han implementado para proteger a los residentes de los visitantes que pueden ser portadores del virus, pero como miembro de la familia, puede ser difícil para usted si no puede ver a su ser querido.

Si usted se encuentra en esta situación, puede resultarle útil:

- Si puede visitar, cumpla con el distanciamiento social de 1.5 metros.
- Llévelos actividades que puedan hacer en el interior, como colorear, doblar ropas, combinar calcetines, ver películas y leer libros y revistas.
- Si tiene niños, traiga sus dibujos u obras de arte para demostrarles que usted está pensando en ellos.
- Manténgase en contacto. Si no puede visitar a la persona, manténgase en contacto por teléfono, correo postal, correo electrónico, FaceTime o Skype. Hágale saber a la persona que está pensando en ella y anime a los demás a que también lo hagan.
- Pídale al personal si puede informarle periódicamente sobre su ser querido con demencia si éste no puede llamarle por teléfono.
- Si le preocupan las medidas que su proveedor de servicios ha impuesto en relación al coronavirus, hable con él o ella en primera instancia. Si no está satisfecho con las medidas, comuníquese con Aged Care Quality and Safety Commission (Comisión de seguridad y calidad de la atención a personas de la tercera edad) [www.agedcarequality.gov.au/making-complaint](http://www.agedcarequality.gov.au/making-complaint)

### **¿Dónde puedo obtener consejos sobre la demencia?**

**Dementia Australia's National Dementia Helpline** (Línea nacional de información sobre la demencia de Dementia Australia) en el teléfono **1800 100 500** puede brindarle información sobre la demencia. También podemos darle consejos si le resulta difícil seguir los consejos de Department of Health (Ministerio de salud) sobre el coronavirus.

Nosotros no ofrecemos asesoramiento médico personalizado pero podemos orientarle hacia otros servicios y brindarle apoyo.

### **Ideas sobre maneras de pasar el tiempo en autoaislamiento**

- Es importante mantenerse lo más activo posible. Pruebe ejercicios moderados en una silla o en la casa.
- Ponga en marcha planes para conectarse con otros. Durante estos momentos difíciles puede ser necesario hacerlo por teléfono o mediante enlaces de video.
- Puede ser útil participar en actividades en casa, como leer libros y revistas, completar rompecabezas, escuchar música, tejer, mirar televisión y escuchar la radio.

- Considere experiencias sensoriales como masajes en las manos, el cuello y los pies, cepíllele el cabello, llévele flores de su jardín para que las huela o déle una caja de artículos misceláneos que le hayan interesado a la persona en el pasado.
- ¿Por qué no probar alguna expresión artística? Para obtener consejos sobre arte en casa, visite nuestra ficha informativa:  
**[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- Si tiene una tableta iPad o Android, puede descargar **A Better Visit**. La aplicación **A Better Visit** incluye una variedad de juegos para dos jugadores como Tic Tac Tango, Marble Maze y Gone Fishing, diseñados para mejorar la comunicación y facilitar interacciones sociales positivas entre personas con demencia, sus cuidadores y familiares.
- Dementia Australia Library (Biblioteca de Demencia Australia) tiene varios libros electrónicos y audiolibros disponibles en línea. Explore nuestra colección en línea hoy mismo: **[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- También hay formas de explorar el mundo sin levantarse del sofá. Muchos museos, parques temáticos y zoológicos están disponibles para explorar virtualmente. Algunos de los muchos para elegir son:
  - Los amantes del arte y la cultura pueden dar un paseo (virtual) por los parques nacionales y visitar el Museo Guggenheim y el Taj Mahal gracias a Google Arts & Culture: **<https://artsandculture.google.com/>**
  - The Metropolitan Opera de Nueva York está transmitiendo actuaciones completas en línea de forma gratuita. Puede verlas en su sitio web: **[www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/](http://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/)**
  - Pasee por Disney World y Disneyland usando Google Maps.
    - Visite Disney World en Orlando, Florida, aquí: **<https://disneyparks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
    - Visite Disneyland en Anaheim, California, aquí: **[www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K\\_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656](http://www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656)**

- Si busca más sensaciones y aventuras, también puede subirse a una montaña rusa virtual. Hay muchas montañas rusas virtuales en YouTube. Explore algunos de los muchos videos aquí:  
**[www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A](https://www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A)**
- Puede ver lo que hacen los cachorros de leopardos de las nieves y los pingüinos en el Zoológico de Melbourne y en el zoológico Werribee Open Range Zoo al ver su transmisión en vivo: **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
- Si prefiere los animales submarinos, también puede sintonizar la transmisión en vivo desde el Acuario de la bahía de Monterey en California, EE. UU. Para ver medusas, tortugas y nutrias marinas: **[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

Para mayor información contacte a **National Dementia Helpline** (Línea nacional de información sobre la demencia) al **1800 100 500**.

Centre for Dementia Learning tiene una amplia variedad de programas de educación para ayudar a los proveedores de atención a las personas de la tercera edad en relación con muchos de los temas tratados anteriormente en esta ficha informativa. Para mayor información contacte a **1300 DEMENTIA**.

La presente información se basó en datos proporcionados por Alzheimer's Disease Chinese (ADC) compartidos con Alzheimer's Disease International. Puede ver la presentación completa aquí: **[www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china](http://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china)**

La situación del coronavirus está evolucionando rápidamente. La presente información se proporciona solo como guía y puede no ser adecuada para todas las situaciones. Para obtener información actualizada sobre coronavirus, visite **[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)**

Dementia Australia desea agradecer a Alzheimer's Disease International y a Alzheimer's Chinese por sus consejos al preparar esta ficha informativa.