

## Consejos para las personas que viven con demencia

### Cuídese

- Si presenta alguno de los síntomas del coronavirus COVID-19, como fiebre, tos, dolor de garganta, cansancio y dificultad para respirar, comuníquese con su médico o llame a Coronavirus Health Information Line (Línea de información de salud sobre el coronavirus) al **1800 020 080** para obtener asesoramiento.
- Lávese las manos con regularidad durante al menos 20 segundos con agua y jabón. Si no tiene acceso a agua corriente, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Tosa o estornude en su codo o en una toallita de papel. No tosa ni estornude en sus manos o en un pañuelo. Las toallitas deben desecharse directamente en el cubo de basura.
- Tómese un tiempo cada día para hacer ejercicios moderados. Las clases comunitarias están cerradas, pero aún puede dar una vuelta por la cuadra o encontrar en YouTube una rutina de ejercicios que disfrute.

### Mantenga su hogar seguro

- Sabemos que el virus puede vivir durante algún tiempo, incluso días, en muchas superficies.
- Limpie con regularidad las manillas de las puertas, las llaves de agua, las superficies de la cocina y otras partes de su hogar que toque a menudo con las manos.
- Limpie regularmente su teléfono móvil con un paño con alcohol, especialmente si lo usa cuando está afuera.
- Si alguien entra a su casa, asegúrese de que se lave las manos con agua y jabón inmediatamente.

### **Distanciamiento físico**

- Recuerde, si tiene más de 65 años o padece de una enfermedad crónica, debe limitar su contacto cara a cara con otras personas.
- Si vive solo, haga un plan sobre cómo puede administrar las compras, las citas y otras tareas diarias
- Hable con familiares, amigos o vecinos sobre cómo le pueden ayudar. ¿Pueden ir a las tiendas y dejar los encargos en su puerta? Su tienda de comestibles, farmacia o supermercado local, ¿reparten a domicilio?

### **Manténgase conectado**

- A pesar de que estamos distanciados físicamente, podemos seguir en contacto con amigos y familiares utilizando la tecnología.
- Si tiene un teléfono inteligente, puede hacer videollamadas. Si su computadora tiene una cámara, también puede usar Skype o Zoom para hablar con sus seres queridos.
- Las redes sociales son una buena forma de hablar con otras personas que viven con demencia en otras partes del mundo.
- Mantenga una lista de contactos junto a su teléfono para que pueda encontrarlos fácilmente.
- Piense en adoptar una hora regular para llamar a amigos y familiares. Por ejemplo, llame a su amigo todos los martes por la tarde o únase a la hora del cuento de sus nietos mediante Skype.
- Puede resultar difícil pedir y aceptar ayuda. Usted puede pensar que ello le impedirá ser independiente. Sin embargo, en estos tiempos es importante para todos tener personas cerca que puedan ayudarle, si lo necesita.
- Puede considerar convertirse en miembro de Dementia Alliance International (DAI). DAI ofrece grupos de apoyo de igual a igual para personas con un diagnóstico de demencia. Estos grupos se reúnen regularmente para discutir sus experiencias, estrategias para enfrentar y vivir de manera más positiva con la demencia. También tienen la oportunidad de ser amigos y mentores uno a uno. Para obtener más información, comuníquese con DAI en **info@infodai.org** o visite su sitio web **www.joindai.org**

## **Luche contra el aburrimiento**

- Divida su día y cambie de actividad cada una o dos horas. Es posible que desee programar una alarma para recordárselo.
- Salga a caminar o pase un tiempo en el jardín. Lea, escuche música, mire televisión y vea películas. Manualidades, como tejer, y los rompecabezas son excelentes para mantener el cerebro activo.
- Dementia Australia Library tiene una serie de libros electrónicos y audiolibros disponibles en línea **[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- ¿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)**
- 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 o el Taj Mahal gracias a Google Arts & Culture: **[artsandculture.google.com/](http://artsandculture.google.com/)**
  - Si busca más sensaciones y aventuras, también puede subirse a una montaña rusa virtual. Hay muchas montañas rusas virtuales en YouTube.
  - 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)**

### **¿Dónde puedo encontrar la información más reciente sobre el coronavirus?**

- Para obtener la información y los consejos más actualizados sobre el coronavirus, visite el sitio web de Department of Health: **[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)**

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

- **Dementia Australia's National Dementia Helpline** (Línea nacional de información sobre la demencia de Dementia Australia) **1800 100 500** está disponible para brindar información sobre la demencia.