

En Chile viven 200 mil personas con alguna patología de este tipo:

# Los pacientes con demencia necesitan un cuidado especial en la cuarentena

El cambio de rutina y el aislamiento pueden exacerbar sus síntomas, algo que ya se reportó en Wuhan, donde surgió el brote de coronavirus. Hablarles sobre la pandemia con palabras sencillas, escucharlos e incluirlos en las tareas del hogar es clave, dicen los expertos.

JANINA MARCANO

**S**i para una persona sin patologías neurodegenerativas la cuarentena puede generar angustia y requiere voluntad para adaptarse, para alguien con demencia este proceso puede ser mucho más complejo y desestabilizador.

Es algo en lo que concuerdan tres médicos especialistas en el área entrevistados: estos pacientes, que en Chile llegan a los 200 mil, requieren mayor atención en el contexto de la pandemia.

"Una de las cosas que les cuesta mucho a estas personas es el cambio de rutina", explica Andrea Slachevsky, neuróloga de GERO y de la Unidad de Memoria del Servicio de Neurología del Hospital del Salvador.

"El hecho de no poder hacer algo que hacían, como salir a la calle o ver a alguien, les puede provocar desorientación y cambios en la conducta", explica la especialista.

Son efectos que ya se han reportado en Wuhan (China), donde inició el brote y donde hubo tres meses de confinamiento, asegura.

"Médicos describieron un incremento de síntomas en este grupo, dificultad para dormir y conducta de deambular, entre otras cosas".

Pero la buena noticia es que sí es posible reducir estos efectos, concuerdan los expertos.

## Simple y con cariño

Un punto clave es cómo explicarles lo que está sucediendo cuando se muestran confundidos. La recomendación es describirles la pandemia de forma sencilla.

"Una posible fórmula es decir que hay una infección por un microbio, no necesariamente un virus, y que por eso hay que hacerles caso a los doctores y seguir instrucciones", comenta Patricio Fuentes, neurólogo especialista en demencias e investigador del Centro de Envejecimiento y Regeneración CARE Chile UC.

"Deben ser explicaciones muy acotadas, no alarmistas y acompañadas de mensajes de optimismo", añade el especialista.

Slachevsky agrega que también se deben validar las historias que estos pacientes relatan, aunque no sean reales, si es que estas parecen



Las demostraciones de afecto hacia estos pacientes alivian la angustia y confusión que puedan desarrollar a raíz de la pandemia, aseguran los médicos. Tener conversaciones en torno a elementos que consideran valiosos, como fotos de familiares, o escuchar canciones que les gustan también ayuda.

## Descifrar síntomas de covid-19

Una situación asociada a la demencia es la falta de conciencia de enfermedad, explican los especialistas. Así, es muy difícil que estos pacientes puedan expresar que presentan síntomas de covid-19. Según los médicos entrevistados, la mayoría lo hará con signos de mayor confusión mental. "Esto no indica que tiene coronavirus necesariamente, pero sí de que hay que estar alerta", dice Fuentes. "Si hay un cuadro respiratorio sin dificultad para respirar, lo ideal es que lo vea un médico a domicilio, y solo llevarlo a urgencia cuando la situación lo amerite", agrega al doctor. En este sentido, tampoco se recomienda el uso indiscriminado de tranquilizantes para evitar problemas de comportamiento. "Son fármacos que pueden deprimir la respiración, entonces son un arma de doble filo", explica Fuentes.

convencerlos y tranquilizarlos.

"Uno podría creer que los trata mal o los desvaloriza al ocultar la verdad, pero a veces es justo lo que tenemos que hacer", asegura.

Es algo totalmente válido, concuerda Víctor Cares, geriatra de la Clínica Universidad de los Andes.

"Los cuidadores no deben sentir culpa de validar historias que no son reales, si es que tienen beneficio para el paciente", dice el médico.

"De hecho, si es que se sienten

angustiados y preguntan por familiares fallecidos, se les pueden mostrar fotos de ellos, o decirles que están de viaje y que vendrán luego".

"Si usted intenta convencerlo de que su padre está muerto, por ejemplo, causará más irritabilidad. Hay que escuchar y no persuadir", dice Slachevsky.

Por estos días, comenta Cares, también es muy importante tratar de mantener la comunicación y entregar palabras de afecto.

"Esto es muy relevante, porque si alguno está muy expuesto a noticias, puede angustiarse y, normal-

mente, esa situación es muy bien solventada con demostraciones de cariño y ternura", asegura.

Otro punto fundamental es establecer rutinas de actividades.

"Una característica de la demencia es que requiere rutinización para evitar el aburrimiento y el desencanto", comenta Fuentes.

"Se recomienda proponerles actividades lúdicas y recreativas, como bailar o escuchar música e incluirlos en las tareas del hogar más sencillas, como poner una mesa o doblar algo de ropa", aconseja.

En este caso, dice, no importa que cometa errores, sino que se sienta útil. Lo importante, concuerdan los médicos, es que la actividad elegida no los exponga al fracaso.

"Si nunca tejió y se le pide que lo haga ahora, lo más probable es que se frustre", asegura Cares.

En esta misma línea, se aconseja establecer horarios de sueño y de ejercicio. "Que en las mañanas se exponga a la luz natural y dejar la habitación solo para la noche", dice Slachevsky. "Además, agregar algo de actividad física, lo que también permitirá no elevar la dosis de los fármacos, porque les da tranquilidad y los hace dormir mejor".

## LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS