

CONFINAMIENTO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA

Ante los nuevos acontecimientos surgidos por la pandemia del covid19, o más conocido como coronavirus, vivimos una situación completamente nueva en la cual nos vemos confinados en casa sin la posibilidad, en la mayoría de casos, de salir. Este hecho de por sí, ya supone un gran estrés y angustia, ante el miedo de lo que pueda pasar, la duración y la privación de libertad entre otros. Por otra parte, el hecho de cuidar a un familiar con demencia ya supone una sobrecarga por sí sola, delimitando nuestra vida a cuidar de nuestro familiar, y viendo reducido nuestro espacio y tiempo personal.

Los cuidadores os veis sometidos a mucho más estrés, y es normal que se pierda la paciencia más de lo habitual, no por ellos tenemos que sentirnos culpables. La nueva situación hace que nuestro día a día con el enfermo se viva de una forma mucho más intensa de lo que ya es. No poder contar con diferentes personas que ayuden a sobrellevar nuestra tarea de cuidar hace que nos sintamos más solas y aisladas que de costumbre.

El estrés que estamos sometidos por la incertidumbre del tiempo que tendremos que estar confinados, el miedo que genera la situación a ser población vulnerable de riesgo o no poder salir son solo algunos factores que hacen aumentar nuestra ansiedad, y con ello el aumento de los miedos, depresión, etc.

Para evitar un desgaste mayor tenemos que tener claro que este tipo de situación es temporal, que es por nuestra seguridad y que es para evitar riesgos mayores. De hecho es beneficioso este confinamiento para poder cuidarnos mejor y ser conscientes que, en definitiva, les estamos protegiendo de un peligro real.

Desde la fundación Uszheimer queremos ayudaros dando unas pequeñas pautas para poder sobrellevar mejor esta extra sobrecarga que supone la situación actual.

Lo primero es **permanecer tranquilos**, intentar hacer las cosas **con calma y simplificar** el día a día:

Por ejemplo, a la hora de cocinar optaremos por platos de sencilla elaboración, podemos aprovechar para que la persona enferma nos ayude en alguna pequeña y fácil elaboración. Aprovecharemos algunas comidas para hacer más cantidad y así no tener que cocinar cada día y disponer de mayor tiempo.

Establecer una rutina nos ayudará a pasar los días con más calma, por ejemplo, podemos marcar todas las actividades que llevaremos a cabo: Levantarse a una hora, vestirse, desayunar, hacer algún tipo de ejercicio físico, hacer alguna actividad que

estimule nuestra mente, comer, descansar, actividades de ocio, relacionarse con la familia, ducha, cena y descanso.

Es importante **mantenernos en contacto** con nuestros familiares y amigos para no sentir el aislamiento y soledad. Llamar o hacer videoconferencia nos hará estar más acompañados.

Intentar **no ver las noticias más de dos veces al día**. El exceso de información solo hace que nos preocupemos más y aumente nuestra angustia.

Las **actividades de ocio** tienen que estar dedicadas a algo que tanto nos guste a nosotros como a nuestro familiar. Podemos jugar a juegos de mesa (dominó, parchís, etc) o ver películas antiguas u obras de teatro.

Si disponéis de redes sociales están llenas de buenas propuestas: desde ir a un museo de forma virtual, ver conciertos en directo de todo tipo, ver obras de teatro clásicas , etc.

Ver obras de teatro:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLF80B329D3A86DEA6>

Biblioteca de Catalunya:

<https://catalunya.ebiblio.es/opac/#indice>

Listado de museos virtuales:

<https://sincopyright.com/museos-virtuales/>

Intentad utilizar el humor y ser positivos ya que puede actuar como *“mecanismo para enfrentarnos a la angustia y a la incertidumbre”*. Y es que en etapas prolongadas de aislamiento es posible que surjan emociones y pensamientos negativos derivados de la propia situación, por eso, *es fundamental apoyarse en la experiencia previa y recordar aquellas situaciones graves que se han superado con éxito*. En este sentido es importante identificar esas emociones y pensamientos para combatirlas con información veraz aportadas únicamente por los canales oficiales y evitar así la sobreexposición a las noticias.

Hacer ejercicios de relajación y respiración. Un control adecuado de la respiración te permitirá, además de respirar mejor, relajarte por completo y eliminar los síntomas provocados por el estrés y la ansiedad, que, a la larga, pueden suponer un grave problema para tu salud.

Para intentar ayudar a que liberar un poco la mente, proponemos una serie de ejercicios y técnicas de relajación, que, esperamos, os sirvan para evadirse durante, al menos, un rato:

Respiración diafragmática

Esta técnica es una de las más utilizadas. El primer consejo para realizarla es que seas paciente, ya que si no estás acostumbrado a trabajar con la respiración, es probable que al principio te cueste un poco. Liberar la mente y ser consciente de que, pese a que no vaya a ser de forma inmediata, la tranquilidad va a llegar, es clave, ya que, si desesperamos, la frustración nos harán volver a la casilla de inicio.

Colócate en una posición cómoda, preferiblemente tumbado, e inhala aire por la nariz durante tres o cuatro segundos, provocando que se te hinche el estómago. Entonces, exhala por la boca lentamente, percibiendo cómo el aire recorre tu pecho para después salir al exterior. Puedes hacer este ejercicio de respiración el tiempo que quieras, y empezarás a notar la relajación a partir del segundo minuto aproximadamente.

Otro aspecto que es importante resaltar es que, hagas el ejercicio de relajación que hagas, la relajación siempre es clave para reducir la ansiedad, especialmente la diafragmática. Esta activa el sistema nervioso parasimpático que, en contraposición del simpático, relaja nuestro organismo.

Contracción y relajación de músculos

En este ejercicio tienes libertad absoluta para hacerlo como te sientas más cómodo: puedes trabajar con músculos de todas las partes del cuerpo de forma ascendente o descendente, con varios músculos de una única región corporal, con un solo músculo... Para empezar, recomendamos trabajar con los músculos de los pies, las pantorrillas, los muslos, el abdomen, los brazos y las manos, empezando por los pies y continuando de forma ascendente durante unos 15 o 20 minutos. Contráelos uno por uno durante cinco segundos, después suéltalo y percibe cómo se relajan. Esto, además para relajarte en el momento en el que practiques este ejercicio y desviar la atención hacia algo diferente, te sirve para conocer mejor tu cuerpo, y ser capaz de prever situaciones futuras en las que se tensa.

Evoca situaciones de tranquilidad

Aprovecha y entrena tu memoria y tu imaginación: busca ese momento de tu vida reciente en el que te sentiste totalmente tranquilo y relajado. Pudo ser de vacaciones en la playa, o dándote un baño caliente, o simplemente tumbado en tu cama justo

después de acabar una larga semana de trabajo, con el fin de semana por delante. Elige ese momento y evócalo en tu cabeza, evoca cómo y por qué te sentías así y, sobre todo, ten claro que si una vez tuviste ese sentimiento de tranquilidad podrás recuperarlo pronto con trabajo y ayuda, si es necesaria.

Y para acabar, un par de consejos

Ante situaciones como la de estos días, lo mejor para llevarlo de la mejor manera es **vivir en el día a día** y no pensar en lo que queda por delante, sino lo que estás haciendo en ese mismo momento. Además, tal y como sucede con la ansiedad cotidiana, cuando vivimos en una situación normal, es útil ser consciente de ese malestar mental no te va a acompañar siempre, que como ha venido se puede ir con esfuerzo propio y ayuda profesional en algunos casos. Contarle a una persona, o a las que necesites, cómo te sientes y exteriorizarlo, también ayuda.