

**In English**

Los días de fiesta y el Alzheimer

Las fiestas suelen estar repletas de intercambios, risas y recuerdos. Pero también pueden conllevar estrés, decepción, o tristeza. A causa de la pandemia de COVID-19 y la gripe estacional, los días festivos pueden crear más riesgo de propagar contagios, especialmente para los adultos mayores que suelen tener problemas de salud subyacentes. Una persona que vive con Alzheimer puede tener una sensación especial de pérdida durante los días festivos debido a los cambios que ha experimentado. Al mismo tiempo, los cuidadores pueden sentirse abrumados por mantener las tradiciones mientras prestan cuidados y respetan las precauciones de seguridad.

La opción más segura es planificar cuidadosamente las reuniones de la época de fiestas en persona con personas ajenas a su hogar. Asegúrese que todos estén vacunados o que han tomado una prueba recientemente, tome pruebas de COVID-19 con frecuencia y considere posponer o visitar de manera virtual si usted o la persona de quien cuida no se siente bien. A continuación se presentan consejos e ideas para disfrutar de una manera segura con familiares y amigos durante los días de fiesta.

Vacunas

Las vacunas, tanto la vacuna COVID-19 como la vacuna contra la gripe estacional, son un paso importante para proteger la salud y la seguridad de las personas con la enfermedad de Alzheimer u otra demencia, así como de sus cuidadores. La Alzheimer's Association recomienda encarecidamente su uso, especialmente cuando los amigos y la familia esperan reunirse para las fiestas.

La mayoría de los adultos mayores han sido vacunados. Aunque la vacuna reduce en gran medida la posibilidad de contagiarse o de una enfermedad grave si uno se contagia, los individuos vacunados pueden enfermarse si están expuestos al COVID-19 o la gripe. El uso de máscaras, hacerse la prueba, el distanciamiento físico y otras medidas de seguridad

hacen las visitas lo más seguras posible para todos los involucrados, especialmente para nuestros seres queridos más vulnerables.

Para más información sobre las vacunas de COVID-19, vea [Vacuna COVID-19: Respuestas para cuidadores de personas con demencia y personas que viven con Alzheimer](#) (solo disponible en inglés).

Ajuste las expectativas

- El estrés de las responsabilidades de cuidado combinado con las tradiciones de la época de fiestas puede tener un impacto. La crisis de COVID-19 está creando desafíos que pueden resultar abrumadores para muchas familias afectadas por la demencia. Es más importante que nunca cuidar de su bienestar físico, mental y emocional.
- Organice una conversación en grupo por teléfono, videollamada, aplicación de mensajería o correo electrónico para que la familia y los amigos hablen de las celebraciones de las fiestas con antelación. Asegúrese de que todos comprendan su situación de prestación de cuidados y las precauciones de seguridad que está tomando para ayudar a mantener sano a su ser querido.
- Comunique expectativas realistas sobre lo que puede y no puede hacer. A veces esto puede ocasionar un sentido de pérdida si tiene que dejar un rol que siempre ha tenido, como la persona que hace el pavo, los tamales o el perrito, pero consíderelo como una oportunidad para que otro miembro de la familia empiece una nueva tradición.
- Una conversación previa es también un buen momento para informar a los demás sobre cualquier cambio que puedan observar en la persona que vive con demencia. [Lea más sobre cómo familiarizar a los demás con la situación durante los días de fiesta.](#)
- Permítase hacer sólo lo que pueda manejar de manera razonable y segura, lo que probablemente signifique reuniones mucho más pequeñas y casuales, si es que las hay. Nadie debe esperar que usted mantenga todas las tradiciones o eventos festivos.
- Algunas personas viviendo con Alzheimer se pueden confundir o agitar por las noches ([síndrome del ocaso](#)). Considere celebrar más temprano en el día para evitar

esto.

Obtenga apoyo de día o de noche

Ninguna pregunta es demasiado grande o demasiado pequeña. Llame a nuestra línea de ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana (800.272.3900) para obtener ayuda gratuita a cualquier hora y la información más reciente.

Estamos aquí para ayudar

Conéctese mediante la tecnología

Si no puede visitar a la persona, todavía pueden conectarse durante los días de fiesta.

- Utilice programas de videollamadas como Zoom o WhatsApp para reunirse virtualmente. Dado que puede ser difícil mantener conversaciones en video con grupos grandes, puede ser útil añadir cierta estructura a la llamada. Juegue lotería, cante villancicos o comparta imágenes de reuniones pasadas.
- Utilice el video para captar y enviar momentos especiales de manera digital, como los niños abriendo regalos.
- Planifique una videollamada para cocinar una receta especial juntos.
- Grabe y envíe un "video de tarjeta navideña" que incluya mensajes personalizados.
- Programe una hora para ver juntos una película festiva favorita desde hogares separados. Hablen por teléfono, por mensaje de texto o video mientras la ven.
- Si su ser querido tiene dificultades con la tecnología, pregúntele a un cuidador principal, o al personal de una comunidad de vida asistida, si puede ayudar a facilitar una videollamada. Si eso no es posible, conectarse con una simple llamada telefónica ayuda en gran medida a sentirse juntos en los días de fiesta.

- Las conversaciones cruzadas o simultáneas pueden ser un reto para las personas que viven con demencia o discapacidad auditiva, así que téngalo en cuenta al planificar.

Celebre las reuniones en persona de manera segura

- Quédese en casa si no se siente bien o si piensa que ha sido expuesto al COVID-19, la gripe u otra afección contagiosa. Puede pasar por la casa en su carro, en la ventana o por videollamada.
- Si la persona que vive con demencia vive en una comunidad de cuidados, asegúrese de consultar sus políticas de visitas.
- Si no está vacunado contra la gripe o el COVID-19, considere hacerse la prueba antes de la visita.
- Considere los niveles de transmisión de COVID-19 en la comunidad donde se lleva a cabo el evento. Además, tenga en cuenta que viajar aumenta la probabilidad de propagar o contraer COVID-19, así que considere esto cuando invite a personas que viven lejos o en áreas con altos índices de transmisión.
- Considere planificar un evento al aire libre con chocolate caliente y cobijas, o salir afuera para una caminata en el vecindario para disfrutar de las luces y los adornos navideños.
- Es posible que las personas en las etapas medias y tardías de Alzheimer se sientan abrumadas por los grupos. Es posible que prefieran sentarse en un lugar más callado y no demasiado estimulante, pero en donde pueden sentirse incluidos. Tomen turnos para estar con ellos y platicar.

Informe a los demás de la situación

Los días de fiesta están llenos de emociones, así que puede ser útil avisar a los amigos y familiares qué pueden esperar. Si la persona se encuentra en las etapas tempranas del Alzheimer, es posible que los familiares y amigos no noten ningún cambio. Pero la persona que vive con demencia puede tener problemas para seguir la conversación o tendencias a repetirse. Si la persona se encuentra en la etapa media o tardía del Alzheimer, puede haber cambios significativos en las habilidades cognitivas desde su última interacción con algunos

miembros de la familia.

Estos cambios pueden resultar chocantes y difíciles de aceptar. Asegúrese de que los amigos y familiares entiendan que los cambios en el comportamiento y la memoria son causadas por la enfermedad y no por la persona. Se puede facilitar la comunicación al ser paciente, no interrumpir o corregir y darle a la persona tiempo para terminar su discurso. Si la persona no puede comunicar de una manera clara, responda a su tono.

Quizá le resulte más fácil compartir los cambios en una carta o un correo electrónico que pueda enviarse a varios destinatarios. Este es un ejemplo:

"Escribo para informarle cómo van las cosas en nuestra casa. Aunque estemos esperando los días de fiesta, pensamos que podría ser útil que entendiera nuestra situación actual con anticipación.

Es posible que note que ____ ha cambiado desde la última vez que lo/la vió. Entre los cambios que puede notar se encuentran _____. Incluyo una foto para que sepa cómo ____ se ve ahora. Debido a que ____ a veces tiene problemas para recordar y pensar con claridad, su comportamiento es un poco impredecible.

Por favor, comprenda que es posible que ____ no recuerde quién es y que lo/la confunda con otra persona. Por favor, no se ofenda por esto. Él/ella agradece el tiempo que pasa con nosotros y nosotros también. Por favor, trate a ____ como trataría a cualquier persona. Una sonrisa cálida será más apreciada de lo que pueda imaginar.

Le pedimos que llame cuando esté cerca para que podamos prepararnos para su llegada. Con su ayuda y apoyo, podemos crear un recuerdo festivo que todos atesoraremos."

Para obtener más ideas sobre cómo informar a los demás sobre los cambios en su ser querido, únase a ALZConnected (solo disponible en inglés), nuestra comunidad de apoyo gratuita en línea donde cuidadores como usted comparten consejos sobre lo que les ha funcionado.

Involucre a la persona que vive con demencia

Involucre a la persona en actividades seguras y manejables de preparación para las fiestas que le gusten:

- Pídale que lo ayude a preparar la comida, envolver paquetes, ayudar a decorar o poner la mesa. (Evite usar dulces, frutas y verduras artificiales como decoración porque una persona que vive con demencia podría confundirlos con alimentos reales. Las luces parpadeantes también pueden confundir a la persona).
- Cuando haga planes para las fiestas, considere lo que será más cómodo y agradable para la persona que vive con demencia, sin dejar de tener en cuenta la seguridad. Mantenga la rutina normal de la persona en la medida de lo posible, para que los preparativos de las fiestas no se conviertan en algo perturbador o confuso.
- Concéntrese en las cosas que le aportan felicidad y deje de lado las actividades que le parecen abrumadoras, estresantes o demasiado arriesgadas. Asumir demasiadas tareas puede desgastarlos a ambos.
- Aproveche las tradiciones y los recuerdos y experimente con tradiciones nuevas que puedan ser menos estresantes o que se ajusten mejor a sus responsabilidades de cuidado, como ver películas de temporada.

Un favorito de la familia

La experta en salud del programa “Today”, Joy Bauer, comparte un giro saludable en una receta clásica navideña que le recuerda a su abuela. (en inglés)

[Leer más](#)

Adapte la entrega de regalos

- Si le preocupa el COVID-19 o la gripe, o si la persona que vive con demencia se abruma fácilmente por interacciones sociales, pida que la gente mande regalos por correo en vez de entregarlos en persona. Abrir regalos por una videollamada como Zoom o WhatsApp o hasta por teléfono todavía puede sentirse muy personal.
- Proporcione a las personas sugerencias de regalos útiles y agradables para la persona, como un brazalete de identificación o la membresía en un servicio de respuesta en caso de deambulación. También puede sugerir ropa cómoda y fácil de quitar, música favorita, álbumes de fotos de familiares y amigos o golosinas favoritas.
- Aconseje a las personas que no den regalos como herramientas o instrumentos peligrosos, utensilios, juegos de mesa desafiantes, equipos electrónicos complicados o mascotas.
- Dependiendo de sus habilidades y preferencias, involucre a la persona en la entrega de regalos. Por ejemplo, alguien que alguna vez disfrutó de hacer tamales puede disfrutar ayudando a preparar la masa y embarrando las hojas antes de envolver los tamales y llenar la olla. O puede comprar el regalo para que la persona lo envuelva.
- Si sus amigos o familiares le preguntan qué desea como regalo, puede sugerir un certificado de regalo o algo que le facilite las cosas, como limpieza de la casa, servicios de jardinería, de arreglos generales o de lavandería, o tarjetas de regalo para restaurantes o entregas de comida.