

Según mi propia experiencia, como nieta, ya que compartí con mi abuela muchos años de esta enfermedad y también como médica, luego de muchos años de interactuar con *pacientes y pacientes ocultos*, me animo a darles algunos consejos a los **cuidadores**:

1. Tener **sentido del humor**. Ser creativos, desde la empatía. No escatimar gestos cordiales: sonrisas, abrazos, etc. Los pacientes pueden no recordar qué desayunaron hoy, fallar en su memoria a corto plazo, pero no en la memoria emotiva. Ser más pacientes que nunca. Tener presente que las emociones son contagiosas. La PANDEMIA está atravesada por marcada ansiedad en la mayoría. Trate de ocuparse de la propia salud mental.
Si nuestro ser querido no recuerda qué día es hoy, repetirle el día que es, las veces que sean necesarias, y cuando me canse de hacerlo, o antes también, distaerlo y cambiar de tema. Evitar el “¡ya te lo dije!”
2. Recordar que el **comportamiento, la conducta**, están **distorsionados por la enfermedad**. Cuando ese ser querido “nos trata mal o nos desconoce”, no son “caprichos, porque quiere llamar la atención”, sino que es la enfermedad es ese momento “hablando” por él.
3. **FLEXIBILIDAD**. Saber que “habrán días buenos” y otros “no tanto”; incluso en un mismo día, “momentos buenos y malos”. *Sabemos del efecto del “sundowning”. Hay horas críticas, el atardecer suele acompañarse de agitación, angustia. Entonces, podemos anticiparnos y tener asegurado acompañamiento para esa hora o cualquier estrategia que nos funcione.*
4. **Pedir y aceptar AYUDA: no se trata de debilidad o de falta de amor hacia la persona cuidada**. *Es necesario confiar y delegar “sin culpa” ciertas tareas del cuidado: algunas horas o días, como la higiene, los trámites... A pedir ayuda y a delegar, SE ELIGE y SE APRENDE.*
5. **ORGANIZARSE**: y así permitirse un tiempo para el **esparcimiento**. *Encontrar un tiempo para hacer actividad física, retomar ése hobby que ha sido relegado, por ejemplo.*
6. Buscar **REDES de FORMACIÓN y CONTENCIÓN** para familiares o cuidadores. Hay mucho por aprender. Cuantas más herramientas tiene el cuidador, más conocimiento; así menor son la angustia y sobrecarga.

7. **NO AISLARNOS de la familia, de los amigos.** Recordemos que el aislamiento es físico y no social. Es importante seguir vinculados con los afectos de maneras alternativas.
8. No negar la enfermedad del ser querido. Poder ponerle un nombre o etiqueta que no sea “senilidad”, ayuda.
9. **SALUD: “primero cuidarse para luego, poder cuidar”.** Vigilar la propia salud del cuidador. Tenerlo muy presente ya que suelen sentirse desbordados por la demanda del ser querido con demencia, y así empeora su estado de salud.
10. *Los cuidadores TIENEN que cuidarse para cuidar.*

La PANDEMIA nos hace pasar momentos difíciles a todos, pero no olvidar que va a pasar.

“SI QUIERES IR RÁPIDO, CAMINA SOLO.
PERO, SI QUIERES LLEGAR LEJOS, **MEJOR VE ACOMPAÑADO”.**

Proverbio africano