

# Decálogo de recomendaciones para personas con deterioro cognitivo - demencia y sus cuidadores en el contexto del aislamiento social obligatorio por la pandemia por SARS-COV-2

# Corona -virus



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA  
Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



## Decálogo de recomendaciones para personas con deterioro cognitivo - demencia y sus cuidadores en el contexto del aislamiento social obligatorio por la pandemia por SARS-COV-2

Laura Jiménez<sup>2</sup>, Alejandro Guerrero<sup>1</sup>, Juan Camilo Becerra<sup>1</sup>, Juan Fernando Montoya Herrera<sup>1</sup>, Ana Benavides<sup>1</sup>, Estefani Estrada<sup>1</sup>, José Gabriel Rugeles<sup>1</sup>, Daniela Restrepo<sup>1</sup>, Jaiber Tamayo<sup>1</sup>, Karen Castaño<sup>1</sup>, Pablo Benjumea<sup>1</sup>, Mateo Londoño<sup>1</sup>, Nelson David Galvis<sup>1</sup>, Luisa Fernanda Valenzuela<sup>2</sup>, Gabriela Arango<sup>2</sup>, María Zuluaga<sup>2</sup>, Daniela Sofía Beltrán<sup>2</sup>, Geronimo Gelvis<sup>2</sup>, María Camila Echeverría<sup>2</sup>, Juanita Rojas<sup>2</sup>, Laura Forero<sup>2</sup>, Gabriela Rincón<sup>2</sup>, María Fernanda Acosta<sup>2</sup>, Sofía Lema<sup>2</sup>, Fabiana Arias Briceño<sup>2</sup>, David C. Gómez<sup>2</sup>, Ana María Saavedra<sup>2</sup>, Nicolás Castellanos-Perilla<sup>2</sup>, Carlos Tobón<sup>3</sup>, Francisco Lopera<sup>4</sup>, Carlos Cano<sup>5</sup>, Elkin Garcia-Cifuentes<sup>2-6</sup>, David Aguillon<sup>1-7</sup>.

1. Semillero de investigación SINAPSIS, Grupo Neurociencias de Antioquia, Grupo Neuropsicología y Conducta, Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia, Medellín.
2. Semillero de Neurociencias y Envejecimiento (SNE), Instituto de Envejecimiento, Facultad de Medicina, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
3. Coordinador Grupo Neuropsicología y Conducta, profesor Facultad de Medicina Universidad de Antioquia.
4. Coordinador Grupo de Neurociencias de Antioquia, profesor titular Facultad de Medicina Universidad de Antioquia.
5. Director del instituto de Envejecimiento, Pontificia Universidad Javeriana; Jefe del servicio de Geriatria del Hospital Universitario San Ignacio.
6. Investigador Instituto de Envejecimiento Pontificia Universidad Javeriana e Investigador Grupo de Neurociencias de Antioquia.
7. Investigador Grupo de Neurociencias de Antioquia, profesor Facultad de Medicina Universidad de Antioquia.



promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



## 1. Recomendaciones sobre estimulación cognitiva en casa

Cuidar a una persona con diagnóstico de demencia en tiempos de aislamiento por la pandemia por SARS-Cov-2 supone aún muchos más desafíos que a la población general. Algunas recomendaciones para desarrollar efectivamente actividades de estimulación cognitiva con nuestros familiares o amigos con deterioro cognitivo son las siguientes:

- **Genere un entorno positivo para abordar las interacciones.** Su actitud y su lenguaje corporal comunica sus sentimientos y pensamientos con mayor vehemencia que sus palabras. Utilice expresiones faciales, controle el tono de su voz y recurra al contacto físico para transmitir mejor su mensaje y demostrarle cariño.
- **Procure que la persona le preste atención.** Antes de comenzar a hablar, reduzca las distracciones y los ruidos: apague la radio o el televisor, cierre puertas y persianas, o busque un ambiente más tranquilo. Si su ser querido se encuentra sentado, colóquese a la misma altura y mantenga contacto visual.
- **Realice preguntas simples que sean fáciles de responder y haga una (1) pregunta por vez.** Las preguntas más recomendables son aquellas que pueden responderse con "sí" o "no"; evite realizar preguntas abiertas o dar demasiadas opciones.
- **Escuche con los oídos, con los ojos y con el corazón.** Tenga paciencia cuando espera la respuesta de su ser querido. Si nota que le resulta difícil responder su pregunta, puede sugerirle algunas palabras para ayudarlo.
- **Organice las actividades en una serie de pasos.** De este modo, será mucho más fácil realizar diversas tareas. Puede motivar a su ser querido para que realice aquellas tareas que estén a su alcance; recuérdelo amablemente los pasos que suele olvidar y ayúdelo con los pasos que ya no puede realizar por sí mismo. Usar señales visuales, como indicarle con un gesto dónde, por ejemplo, debe colocar los platos, puede ser de mucha ayuda.



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



- **Si las cosas se ponen difíciles, trate de distraerlo y, luego, vuelva a captar su atención.** Si lo nota disgustado o nervioso, intente cambiar de tema o de entorno.
- **Mantenga el sentido del humor.** Recorra al humor siempre que sea posible, pero no se burle de la persona con demencia. Generalmente, las personas que padecen esta enfermedad conservan sus habilidades sociales y disfrutan de reírse con usted.
- **Aprovecha la preparación de las diferentes comidas y la presencia de los familiares en la casa** para estimular el reconocimiento de hijos, nietos, y demás familia, para después finalizar el día con actividades de relajación y descanso (ducha o baño caliente, ejercicios de respiración, música relajante, masajes, etc.)

**Realiza actividades de estimulación cognitiva en casa**, relacionadas con la época del año, actividades plásticas (dibujar, actividades artísticas, etc.), de reconocimiento de objetos o de aquellas que inciten al paciente a recordar y relacionar conceptos.

- Sea cual sea la actividad de estimulación cognitiva elegida, intenta que las actividades tengan cierta continuidad en el tiempo y despierten el interés del afectado, evitando aquellas actividades que le causen tensión, discomfort o un esfuerzo excesivo.
- Las actividades se deben ajustar de modo que al paciente le sea posible lograr las metas propuestas.
- Recuerde siempre felicitar a su familiar por lo que haga bien, para conseguir un refuerzo positivo.
- Recordar y hablar acerca de épocas pasadas a lo largo de la vida del paciente; que hable de todo lo que recuerde, y que lo escriba si le es posible.



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**  
Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

- Mirar juntos álbum de fotos y pedir al paciente que vaya describiendo las escenas: quién aparece, donde se desarrolló la acción, qué sentimientos evoca, etc.
- Recopilar refranes, hablarlos y discutir su sentido con tu familiar.
- Recopilar canciones conocidas e intentar cantarlas conjuntamente.
- Manipular objetos comunes de la casa (de ocio, aseo, cocina, ropa, alimentos, etc.): ponerlos al alcance, intentar reconocerlos y describir para qué sirven.
- Dibujar y colorear figuras del gusto del paciente (recuerde figuras grandes, o lienzos en blanco que permita explorar la creatividad, primar figuras redondas o patrones circulares).
- Ejercicios de escritura: dictados y copias de párrafos, frases, palabras aisladas, letras, trazar círculos, unir líneas de puntos. Ajuste los ejercicios a la capacidad cognitiva de su familiar.
- Lectura de un texto: noticias, poemas, artículos, párrafos de libros; y comentarlos y discutirlos posteriormente: de qué trataba, quiénes eran los protagonistas, cuál era el mensaje, etc.
- Actividades que incluyan manipulación de plastilina, barro, pintar con pintura usando pinceles o los dedos
- Enumeración de listas de objetos o cosas conocidas: plantas, flores, arboles, alimentos, hobbies(acciones como deportes, recreativas como libros, películas, canciones, entre otros).
- Animar a tu familiar a colaborar en las tareas de la casa que pueda realizar, preferiblemente tareas repetitivas y con una menor complejidad (siempre bajo supervisión para evitar accidentes).
- Pedirle que escriba un diario con las cosas que hace en el día a día.



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

- Realizar dibujos (sobre cartulina, papel bond o periódico) relacionados con los integrantes de su familia y escribir debajo el nombre.
- Hacer pasatiempos como una sopa de letras de dificultad variable. Por ejemplo: números, países, cualidades, etc
- Elaborar recetas de su comida favorita. Hacer una lista de ingredientes y preparación con ayuda del paciente
- Elaborar una lista de palabras en las que se le recuerde el año actual, mes actual y acontecimientos importantes. Creando un espacio de diálogo en familia.
- Identificar y enumerar con su familiar los meses que comprenden el año y las fiestas que se celebran.
- Fomentar que el paciente sea lo más independiente en sus actividades básicas como cepillado dental, bañarse, vestirse y alimentarse solo (siempre se puede guiar con comandos por voz, además por copia, listas donde se describa bien el orden de los procedimientos ayudara a su familiar en su autonomía).
- Tener paciencia, mostrar cariño y evitar discutir. Los problemas no los causa el enfermo, sino la enfermedad, de la que él es la primera víctima. Debemos aprender a aceptar la enfermedad y sus consecuencias.
- Utilizar herramientas tecnológicas como aplicaciones móviles, recursos web y libros online para la estimulación cognitiva y entretenimiento en el hogar. (puede encontrar algunos ejemplos en la siguiente sección) revisar tabla en la sección de recursos digitales.



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**  
Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS






Alcaldía de Medellín








## 2. Redes sociales y apoyo psicológico para pacientes con demencias y sus cuidadores en tiempos de cuarentena

- El uso de recursos digitales, incluidos los sitios web así como los grupos virtuales de trabajo colectivo para satisfacer las necesidades de los pacientes y los cuidadores o familiares, es un área cada vez mayor de investigación y desarrollo de políticas, además de brindar la oportunidad de cerrar la brecha de apoyo señalada por la gran mayoría de cuidadores informales, especialmente para aquellos que tienen dificultades para abandonar su hogar debido al cuidado del paciente y sus responsabilidades propias.
- El uso de herramientas tecnológicas que ayudan a la psico-educación de los cuidadores de pacientes con diversos tipos de demencias, ha demostrado que las condiciones de salud mental de estos mejora en cuanto a ansiedad y depresión.








### Recursos Digitales

A continuación se exponen una serie de herramientas digitales (páginas Web, aplicaciones para el celular o la tablet) que pueden servir como recursos de información o de implementación en actividades que propenden dar opciones de cuidado e interacción con pacientes que sufren diferentes tipos de demencias, entre ellas encontramos actividades lúdicas, artículos de información y actualización en cuidados de pacientes que sufren demencias.

	<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>	<b>Código QR</b>
1.	<i>Hablemos del Alzheimer: El blog de la Fundación Pasqual Maragall</i>	Blog con contenido descargable y artículos de temáticas como: consejos para pacientes y cuidadores, hábitos saludables y resultados de investigación acerca de la enfermedad.	
2.	<i>Alzheimer's Association</i> 	Organización de salud voluntaria líder en la atención, el apoyo y la investigación del Alzheimer.	

3.	<p>Amazon</p> 	<p>Si la persona disfruta escuchar audiolibros, Amazon está ofreciendo audiolibros gratis a través de "Audible", por un tiempo limitado.</p>	
4.	<p>Mindmate</p> 	<p>Aplicación que contiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos interactivos de estimulación cognitiva.</li> <li>- Rutinas de ejercicio físico y alimentación para promover la salud.</li> <li>- Actividad para recrear la historia de vida y poderla compartir con familiares y amigos.</li> <li>- Música y televisión de éxitos entre las décadas de 1940 y 1980.</li> </ul>	
5.	<p>The Color</p>	<p>Página online para colorear en internet.</p>	
6.	<p>BBC Music Memories</p>	<p>Página web diseñada para ayudar a las personas a reconectarse con sus recuerdos a través de la música.</p>	
7.	<p>My House of Memories app</p>	<p>La aplicación tiene imágenes de objetos de todas las décadas, que cobran vida con sonido, música y descripciones, y proporcionan una forma fácil de usar para ayudar a las personas que viven con demencia a explorar cosas que resuenan con ellos. Puede explorar los objetos, que incluyen cosas cotidianas, como entradas de cine, una máquina de coser Singer. Puede guardar sus objetos favoritos en un árbol de memoria digital, caja de memoria digital o línea de tiempo. La aplicación <i>My House of Memories</i> ahora tiene una nueva función "Mis recuerdos", que permite a los usuarios cargar sus propias fotos para compartir recuerdos personales preciados con las personas que cuidan pacientes con demencia.</p>	



8.	<i>Fundación Alzheimer: centro especializado-Colombia</i>	Tiene un programa especialmente dirigido a los cuidadores familiares y profesionales. Actividades de esparcimiento para cuidadores, consulta psicológica individual, psicoeducación en cuanto al diagnóstico y talleres de autocuidado.	
9.	<i>Mango health o Medisafe</i>	Aplicación para el celular que facilita la adecuada adherencia a los tratamientos farmacológicos, a través de la creación de listas y recordatorios.	
10.	<i>NeuronUp</i>	Aplicación para estimulación cognitiva.	
11.	<i>NeuroNation</i>	Aplicación para estimulación cognitiva.	
12.	<i>Lumosity</i>	Aplicación para estimulación cognitiva.	
13.	<i>Kwido</i>	Aplicación para estimulación cognitiva.	
14.	<i>Actodementia</i>	Página web con juegos de estimulación cognitiva.	



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**  
Facultad de Medicina

En alianza con:










GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

15.	<i>CEAFA Alzheimer: Programa de estimulación para personas con Alzheimer</i>	Una herramienta dirigida a los profesionales para el trabajo diario con personas con Alzheimer u otras demencias.	
16.	<i>Manual para familiares y cuidadores de personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias</i>	Herramienta de la sección de Medicina Geriátrica del Servicio de Clínica Médica Hospital Italiano de Buenos Aires.	
17.	<i>Manual para el cuidador de pacientes con demencia.</i>	Recomendaciones para un cuidado de calidad.	
18.	<i>Family Caregiver Alliance. National Center on Caregiving.</i>	Guía del Cuidador para entender los comportamientos relacionados con la demencia.	
19.	<i>kNOW Alzheimer. Respuestas concretas a dudas reales.</i>	Manual de consulta para cuidadores y familiares.	
20.	<i>Fundación Pasqual Maragall</i>	Consejos para cuidadores familiares de personas con Alzheimer. Orientación para que los cuidadores también aprendan a cuidarse.	
21.	<i>Instagram: @afaco_alzheimer</i>	Organización sin ánimo de lucro de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer en España.	



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**  
Facultad de Medicina

En alianza con:










GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA










UNIDOS






Alcaldía de Medellín

22.	<i>Instagram:</i> <i>@neurosabagh</i>	Perfil de la Dra. Sigem Sabagh, PhD en Neurociencia cognitiva aplicada y neuropsicóloga clínica.	
23.	<i>Instagram:</i> <i>@reab.esp</i>	Página diseñada para ayudar a terapeutas y miembros de la familia a cuidar mejor del adulto mayor.	
24.	<i>Instagram:</i> <i>@unidad.memoria</i>	Página de Instagram del centro de tratamiento neurocognitivo para personas con enfermedades degenerativas en estadio inicial.	
25.	<i>Instagram:</i> <i>@filhoterapia_</i>	Ideas divertidas y creativas de fisioterapia y terapia ocupacional en casa.	
26.	<i>Instagram:</i> <i>@neuroactivo</i>	Club de día para personas con Alzheimer y otras demencias. Orientación y apoyo a familiares.	
27.	<i>Instagram:</i> <i>@fundacion_</i> <i>Alzheimer_</i> <i>Colombia</i>	Página oficial de la Fundación Alzheimer Colombia. Proveen apoyo y psicoeducación a los cuidadores y familiares.	
28.	<i>Instagram:</i> <i>@grupodeapoyo</i> <i>tasegye</i>	Grupo de apoyo "Pasos de Esperanza", creado para dar soporte a familiares de personas con enfermedad de Alzheimer o deterioro cognitivo.	

29.	<i>Instagram:</i> <i>@bitacora_d</i>	Bitácora de una Cuidadora. Revista digital para familiares de seres queridos con demencia o degeneración cognitiva.	
30.	<i>Instagram:</i> <i>@siempreactivo.geronto</i>	Espacio de salud para el Adulto Mayor y su familia y cuidadores.	
31.	<i>Instagram:</i> <i>@alzheimerssoc</i>	Organización sin ánimo de lucro que provee (en inglés), información y apoyo para personas con demencia y sus familiares.	
32.	<i>Instagram:</i> <i>@alzdísint</i>	Organización sin ánimo de lucro que provee (en inglés), información y apoyo para personas con demencia y sus familiares.	
33.	<i>Instagram:</i> <i>@alzheimer fundacion</i>	Página oficial de la Fundación Alzheimer Venezuela. Proveen apoyo y psicoeducación a los cuidadores y familiares.	
34.	<i>Instagram:</i> <i>@e.familiay Alzheimer</i>	EFA es un espacio pensado para las familias de las personas con Alzheimer y otras demencias, entrega información y orientación en domicilio o vía web.	
35.	<i>Instagram:</i> <i>@longeviarte</i>	Página de la Dra. Ma Pilar Leis, psicogeriatra y psicóloga clínica especialista en envejecimiento y demencias. Provee apoyo y psicoeducación para pacientes y familiares.	



36.	<i>Instagram: @fundacion alzheimercali</i>	La Fundación crea y trabaja en programas de atención especializada, actividades educativas y de investigación en torno a la enfermedad del Alzheimer.	
37.	<i>Corporación Alzheimer Chile</i>	Corporación sin ánimos de lucro, creada para ayudar a las familias de personas con enfermedad de Alzheimer y afecciones similares, a fin de mejorar su calidad de vida.	
38.	<i>App: YoTeCuido</i>	Aplicación para celular, Tablet o iPad, diseñada para ayudar a afectados y cuidadores de personas con Alzheimer a superar los retos y dudas diarias relacionadas con la enfermedad. Ofrece psicoeducación, información por fases de acuerdo con el estadio de la enfermedad, ejercicios, estimulación cognitiva y contenidos especiales para el cuidador.	
39.	<i>Facebook: Café del Alzheimer</i>	Grupo de apoyo virtual para familiares y cuidadores de pacientes con Alzheimer u otras demencias.	
40.	<i>Facebook: Cuidador Alzheimer</i>	Grupo de apoyo virtual para familiares y cuidadores de pacientes con Alzheimer u otras demencias.	
41.	<i>Facebook: Alzheimer, recursos y actualizaciones</i>	Grupo de apoyo virtual para familiares y cuidadores de pacientes con Alzheimer u otras demencias.	

42.	<i>Facebook: Apoyo a Familiares de Pacientes con Alzheimer y otras Demencias</i>	Espacio abierto con el propósito de educar, ofrecer alternativas y apoyo para mejorar la calidad de vida de pacientes, familiares, cuidadores y comunidad en general que atiende a pacientes con Alzheimer y otras demencias.	
43.	<i>Blog del CRE Alzheimer.</i>	Espacio colaborativo para informar y educar acerca de la demencia tipo Alzheimer. Actualmente manejan un archivo informativo especial acerca de recursos y recomendaciones en cuarentena.	
44.	<i>Facebook: Yo cuido y vivo. Página para cuidadores</i>	Punto de encuentro virtual para personas a cargo de pacientes con alguna discapacidad. Ofrece información y apoyo para cuidadores, así como visibilidad y reconocimiento por sus labores diarias.	

### 3. Recomendaciones sobre actividad física en casa

¿Qué se recomienda?

- Dedicar con tu familiar al menos 25 minutos diarios (150 minutos semanales) para realizar actividades físicas aeróbicas y de fuerza muscular de intensidad moderada como caminar, trotar, bailar.
- Hacer actividades para fortalecer los músculos de los brazos y piernas al menos 2 veces a la semana.
- Si tu familiar tiene movilidad reducida, es recomendable realizar ejercicios de equilibrio para así evitar caídas, por lo menos 3 días a la semana (Las sesiones deben durar mínimo 10 minutos)
- No siempre tienes que hacer todas en un día, puedes intercalar sesiones, lo importante es que tu familiar esté activo!



promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

- El ejercicio debe ser progresivo y aumentar cada semana al menos una serie o el número de repeticiones para mejores resultados.
- Recuerda que un buen ejercicio es donde se aumenta la temperatura del cuerpo, se suda, se aumenta el número de veces que respiramos y cuando nuestro corazón late más rápido.

## ¿Cómo iniciar actividad física en casa?

- Cuando realicen los ejercicios, antes de iniciar deben movilizar todas las partes del cuerpo antes, durante y después de las rutinas: los pies, las piernas, las manos, los brazos, cabeza, etc, una pequeña serie de ejercicios aerobicos para calentar el cuerpo debe ser necesario puede durar 5 minutos y ayudara a evitar lesiones.
- Intenta captar la atención de tu familiar y explícale lo que van a hacer de manera divertida y fluida, comentándole que hacer estas actividades es importante para su salud.
- Realiza tú mismo los ejercicios para que el paciente trate de imitar lo que haces y sea más sencillo el desarrollo del ejercicio, puede funcionar colocarte en frente de él para que él pueda realizar los ejercicios en espejo o por imitación.
- Ten paciencia y modifica la actividad por una similar o más sencilla si el paciente tiene dificultades, evitando siempre que se sienta frustrado.
- Recuerda que hay evidencia científica que indica que realizar actividad física es bueno para preservar la memoria, disminuir la ansiedad y mantener una buena movilidad, evitar caídas y postración, además tiene un efecto benéfico positivo sobre su calidad de vida.
- Es importante realizar combinaciones de ejercicios aeróbicos, fuerza y de resistencia; y siempre acompañar con ejercicios de estiramiento antes y después de la rutina.



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

- Es importante que tu familiar se mantenga activo el mayor tiempo posible durante el día: para esto puede ser útil realizar actividades que le gusten (costura, labores, juegos). Puede seguir las recomendaciones de la sección #1 sobre estimulación cognitiva en casa.
- Si el paciente se niega a realizar alguna actividad puede deberse a sentir miedo, inseguridad o temor por alguna caída previa, por esto, debemos animarlo y apoyarlo a seguirlo haciendo
- Siempre se debe intentar que tu familiar se mueva en la medida de lo posible, aun cuando esté con movilidad reducida debido a la enfermedad; esto evita escaras o lesiones en la piel, rigidez, entre otros.
  - Intenta que camine lo más posible, así sea lento y pausado, con ayuda de un bastón o agarrado de otra persona.
  - Realiza movilización pasiva de las extremidades: en la cama o en una silla, realiza ejercicios de estiramiento y movilidad, esto favorece la circulación y previene contracturas o atrofia de los músculos solo 3 movimientos completos de la articulación evitara que las articulaciones pierdan esta función, es por esto que se debe intentar que todas las articulaciones se muevan activamente (por la persona) o pasivamente (ayudado por el cuidador).
  - El masaje abdominal sirve para prevenir el estreñimiento.
- Al terminar cada sesión procurar recordar los ejercicios realizados con su familiar.
- Utiliza diariamente recursos tecnológicos para aprender nuevos ejercicios y rutinas, mediante aplicaciones móviles y recursos web. Puede seguir las recomendaciones de la sección #2 redes sociales y apoyo psicológicos para pacientes con demencia y sus cuidadores.
- Recuerda siempre hidratarse, bebiendo agua antes, durante y después de los ejercicios. Espera un tiempo prudente luego de comer para realizar las rutinas (2 horas).



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



- Utiliza un espacio adecuado y que no tenga obstáculos que te puedan molestar o ser peligrosos si presentan una caída.
- Usa ropa cómoda y calzado deportivo o similar( evitar pantuflas, sandalias o crocs para la realización de estas actividades, se prefiere calzado cerrado y de amarrar).
- Se debe detener la actividad física si durante un ejercicio el paciente siente cualquier tipo de dolor, o notas dificultad para respirar, mareos o palpitaciones, etc.

### Otras recomendaciones de acuerdo al estadio físico previo del paciente:

- Si tu familiar no suele ser activo puedes realizar la siguiente rutina de ejercicios:
  - **Caminar:** 5 a 10 segundos por 5 series. Aumenta el tiempo hasta que consigas caminar de manera continua.
    - En caso de poder hacer esto con facilidad intenta caminar 2 minutos por 5 series a un ritmo que puedas mantener una conversación de manera continua pero que te cueste un poco de esfuerzo.
  - **Apretar una pelota:** realiza 3 series de 12 repeticiones, descansando 1 minuto entre series. Luego de que termines con una mano continua repite el mismo ejercicio con la otra.
  - **Levantar una botella:** realiza 3 series de 12 repeticiones, descansando 1 minuto entre series. Llena dos botellas de plástico con agua, siéntate en una silla con los brazos estirados, y toma una botella en cada mano. Dobra los codos hacia el pecho, dirigiendo las botellas hacia los hombros.
    - Si ves que no puedes realizar todas las series, vacía un poco la botella. Si por el contrario terminas las series sin esfuerzo, rellena las botellas con más agua.
  - **Levantarse de una silla con ayuda:** realiza 3 series de 12 repeticiones cada una, descansando 1 minuto entre series.
    - Si ves que lo puedes hacer intenta levantarte solo de la silla por 3 series de 12 repeticiones cada una



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



- **Caminar con los pies en línea recta:** Realiza 3 series de 15 pasos, descansando 30 segundos entre series. Coloca el talón de un pie en contacto con la punta del otro pie. Se trata de hacer pequeños pasos en línea recta, poniendo el talón del pie que adelantamos justo delante de la punta del otro pie.
- **Estiramiento de brazos:** Realiza 3 series de 3 repeticiones, manteniendo 10 segundos cada estiramiento. Puedes sentarte o ponerte de pie para realizar este ejercicio. Estira los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisieras tocar el techo.
- Si tu familiar suele ser activo puedes realizar la siguiente rutina de ejercicios (si resulta muy difícil o extenuante, realiza la primer rutina):
  - **Caminar:** 3 series de 10 minutos cada una. Intenta caminar a un ritmo que puedas mantener una conversación de manera continua pero que te cueste un poco de esfuerzo
  - **Estrujar una toalla:** como si la estuvieras secando: haz 3 series de 12 repeticiones cada una
  - **Levantar una botella:** realiza 3 series de 12 repeticiones, descansando 1 minuto entre series. Llena dos botellas de plástico con agua, siéntate en una silla con los brazos estirados, y toma una botella en cada mano. Dobra los codos hacia el pecho, dirigiendo las botellas hacia los hombros.
    - Si ves que no puedes realizar todas las series, vacía un poco la botella. Si por el contrario terminas las series sin esfuerzo, rellena las botellas con más agua
  - **Levantarse de una silla sin ayuda:** realiza 3 series de 12 repeticiones cada una, descansando 1 minuto entre series.
  - **Caminar por encima de obstáculos:** Realizar 8 series de 5 obstáculos, descansando 1 minuto entre series. Junto a una mesa o barandilla pon una marca en el suelo con cinta adhesiva. Sitúate de pie junto a la mesa. Camina hacia la marca de forma relajada, y pasa por encima de la marca de cinta adhesiva simulando superar un obstáculo de 15 cm de altura.
  - **Caminar haciendo 8:** Coloca 2 botellas de agua en el suelo a una distancia mínima de 1 metro una de otra. Camina entre ellas rodeandolas haciendo "ochos" como en la imagen. Hacer 3 series de 2 vueltas cada una. Descansa 1 minuto entre series.



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA






UNIDOS



Alcaldía de Medellín




- **Estiramiento de piernas:** Realiza 3 series de 6 repeticiones. Siéntate en el borde de una silla, extiende una de las piernas, sosteniendo la posición por 10 segundos, haz lo mismo con la otra pierna.
- **Estiramiento de brazos:** Realiza 3 series de 3 repeticiones, manteniendo 10 segundos cada estiramiento. Puedes sentarte o ponerte de pie para realizar este ejercicio. Estira los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisieras tocar el techo.

Recursos web para actividad física (videos, páginas web, material informativo, etc.)


	Nombre	Descripción	Código QR
1.	Ejercicios Vivafrail	Rutina de ejercicios	
2.	Rutina de ejercicio	Ejercicio aeróbico con silla	
3.	Fundación Tecsos Ejercicio de gimnasia para adultos mayores	Calentamiento	
4.	Fundación Tecsos Ejercicio de gimnasia para adultos mayores	Ejercicio para el cuello	


5.	Fundación Tecsos Ejercicio de gimnasia para adultos mayores	Ejercicio para hombros	
6.	Fundación Tecsos Ejercicio de gimnasia para adultos mayores	Ejercicio con mano	
7.	Fundación Tecsos Ejercicio de gimnasia para adultos mayores	Ejercicio con los pies	
8.	Fundación Tecsos Ejercicio de gimnasia para adultos mayores	Ejercicio con miembros inferiores	
9.	Fundación Tecsos Ejercicio de gimnasia para adultos mayores	Estiramientos	
10.	Yoga	Yoga en silla con Lina	
11.	Ejercicios físicos	Ejercicios para personas con Alzheimer	



12.	Ejercicios físicos	Ejercicios para personas con deterioro cognitivo	
13.	Ejercicios para personas mayores	Estiramientos	
14.	Recomendaciones OMS	Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud: Organización Mundial de la Salud. Indicaciones de tiempo y tipo de ejercicio semanal.	

## Aplicaciones (móviles, web, etc.)

	Nombre	Descripción	Código QR
1.	Vivafrail app	<p>El programa de entrenamiento físico multicomponente está basado en una serie de ejercicios que permitirán, dependiendo del nivel de capacidad funcional del anciano (limitación grave, limitación moderada y limitación leve), y permitirá desarrollar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La fuerza y la potencia, tanto de brazos como de piernas.</li> <li>• El equilibrio y la marcha, con el fin de evitar las caídas.</li> <li>• La flexibilidad.</li> <li>• La resistencia mediante ejercicios de cardiovascular</li> </ul>	

2.	Yo te cuido	<p>YoTeCuido es una app muy fácil de usar pensada para resolver las dudas y preguntas a las que se enfrentan muchos cuidadores y afectados de alzhéimer en su día a día.</p> <p>En relación con la actividad física contiene la siguiente información:</p> <p>-Rutinas: incluye rutinas físicas (estiramientos) adaptadas a cada una de las fases y actividades de estimulación cognitiva que puedes realizar diariamente en casa. Tiene además información para cuidadores, recomendaciones de alimentación, salud, comunicación, recursos legales y sociales, entre otros.</p>	
3.	Alianza Parkinson Cali	<p>Es un grupo de investigación que busca unir esfuerzos de profesionales de la salud, pacientes, y cuidadores acerca de las investigaciones e intervenciones en la enfermedad de Parkinson. Se encuentra como un grupo de facebook, donde llevan a cabo intervenciones como clases en vivo de acondicionamiento físico, clases de cocina, foros para resolución de dudas dirigidas a pacientes y cuidadores.</p> <p>Contiene: clases de acondicionamiento físico en vivo, clases de cocina...</p> <p>Requiere: Zoom y Facebook.</p>	

## 4. RECOMENDACIONES PARA FACILITAR EL MANEJO FARMACOLÓGICO Y NO FARMACOLÓGICO EN PACIENTES CON DEMENCIA Y TRASTORNOS COMPORTAMENTALES ASOCIADOS:

### A. Calendarios o estrategias para toma de medicamentos formulados a horas indicadas

Mantener el orden en la toma y cantidad de los medicamentos prescritos es de gran ayuda para el tratamiento correcto de los trastornos comportamentales, a continuación, se brindan algunos consejos que pueden ayudar a recordar la toma de estos de manera adecuada:

- **Mantener organizados los medicamentos:** Cuando se toma más de un medicamento es importante saber que se está dando a tomar al paciente, por eso es recomendable que antes de dar el medicamento se asegure de que lo que se está brindando es el indicado, una forma segura es mirando al respaldo el nombre del medicamento.
- **Usar un pastillero:** Recientemente el uso de estos se ha popularizado en el país, lo aconsejable es que teniendo en cuenta la cantidad de pastillas y la frecuencia con la que las tome, se elija el que mejor se adapte a la necesidad de cada paciente.
- **Rotular los medicamentos:** Si bien los medicamentos ya cuentan con una caja, en ocasiones las personas gustan de sacarlos de sus cajas y juntarlos para tenerlos a la mano más fácilmente, es recomendable tenerlos en un recipiente sellado y que este debidamente rotulado para no cometer errores a la hora de tomar el medicamento, el uso de colores también es una buena idea para identificar los recipientes con el medicamento.
- **Registrar los medicamentos:** Tener un sitio en el cual se lleve el control de los medicamentos que se ingieren también es de muchísima utilidad, esto nos permite estar seguros de lo que hemos dado al paciente y podemos llevar un control preciso de lo que hacemos, debemos tener en cuenta que todo lo que brindemos debe registrarse.
- **Conozca los medicamentos:** Estar enterados de que efectos puede generar un medicamento es sumamente importante y nos ayuda a prever que cosas pueden suceder.



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

- **Alarmas y Memos:** Hoy en día el tener un celular es prácticamente una obligación, este es útil para comunicarnos, pero también lo puede ser para recordarnos cosas, utilizar la alarma para recordarnos la hora de tomar los medicamentos puede ser de mucha utilidad.

## B. Medidas anti-delirium

Las medidas para prevención en delirium (trastorno mental-orgánico) que pueden hacerse en casa se basan en estrategias sencillas **no farmacológicas** que pretenden estimular la orientación de la persona con demencia, asegurar una adecuada alimentación, estrategias de higiene del sueño y estimulación cognitiva:

- **Adaptación del entorno:** Dentro de lo posible, la persona con demencia debe pasar la mayor parte del tiempo en una habitación en donde entre una buena cantidad de luz natural, que tenga un reloj y un calendario visibles y de fácil lectura. Esto ayuda a que se mantenga orientado en tiempo.
- **Reconocimiento y contacto con personas conocidas:** Para la prevención de delirium en pacientes hospitalizados se suele recomendar facilitar las visitas de familiares y amigos, sin embargo, en el contexto actual no es posible hacer visitas, pero no por esto debe perderse el contacto del anciano con sus conocidos y familiares. El cuidador debe estimular que haya disminución de la movilidad y no se pueda caminar, el cuidador puede hacer ejercicios de terapia ocupacional o fisioterapia sencillos que conozcan, para más información puede revisar sección #3: recomendaciones sobre actividad física en casa.
- **Medidas de higiene del sueño:** Disminuir la iluminación y el ruido durante la noche para aumentar las horas y calidad del sueño. También se recomienda dar bebidas tibias o poner música placentera antes de dormir. En caso de vivir en un área muy ruidosa, algunos estudios han encontrado mejora de la calidad del sueño y disminución de la incidencia de delirium usando tapones de oídos.
- **Musicoterapia y masajes:** Se ha encontrado que la musicoterapia, más aún en conjunto con masajes, es útil para reducir el comportamiento agresivo que podría desencadenarse en el encierro de la cuarentena. Se ha evidenciado aumento del sentido de comodidad. Este efecto se ha estudiado en diversos ensayos clínicos y se recomienda reproducción de música por al menos 1 hora, 3 a 4 veces al día, y dentro de lo posible debería ser el paciente quien escoja



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



la música, preferiblemente música que escuchaba en el pasado o de joven o en general la música que le guste. Los cuidadores pueden crear listas de reproducción en aplicaciones como Spotify, apple music, Deezer, youtube o en CD si los tienen disponibles en casa.

- **Entrenamiento cognitivo:** Un estudio prospectivo analizó el beneficio de realizar ejercicios de entrenamiento cognitivo en el hogar para disminuir la incidencia de delirium. Estos entrenamientos se basan en ejercicios sencillos que pueden realizar por medio de aplicaciones como las recomendadas en la sección #2 redes sociales y apoyo psicológicos para pacientes con demencia y sus cuidadores. Estos ejercicios han demostrado mejorar la función cognitiva, la funcionalidad, la atención, memoria a corto plazo y procesamiento visoespacial, que son aspectos implicados en delirium sirviendo como medida preventiva, pero también como ayuda para disminuir la velocidad de deterioro cognitivo en un adulto mayor con trastorno neurocognoscitivo mayor (demencia). Se recomienda realizar estos entrenamientos varios días en la semana según disponibilidad (preferiblemente todos los días) con una sesión diaria de 20 minutos; las cuales son las duraciones que han demostrado cambios en las funciones neurológicas y cognitivas. Deben realizarse de acuerdo con el nivel de severidad del deterioro cognitiva del paciente y sus capacidades.

- **Mantenerse actualizado:** Es bueno que la persona a nuestro cuidado sea consciente de la actualidad y el contexto que se está viviendo para que entienda mejor los motivos por los cuales no puede salir o recibir visitas. Esto puede lograrse poniendo noticias en la radio o televisión en ciertos momentos del día y explicarle también al paciente la situación actual.

- **Corregir déficits sensoriales:** Asegurarse de que el adulto mayor tenga puestas sus gafas o audífonos en casos de necesitarlos.



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

## 5. ADAPTACIONES Y CAMBIOS EN LA RUTINA DURANTE EL AISLAMIENTO PREVENTIVO POR SARS-COV-2

### A. Recomendaciones para la comunidad:

- Las personas que viven con demencia pueden tener dificultades para recordar tareas rutinarias como tomar los medicamentos, mantener su higiene personal y alimentarse, sin embargo, algunos productos de apoyo para la memoria como los cronogramas de rutinas, pueden ayudarle a organizar las actividades del día y recordar su rutina.
- Los pacientes pueden tener dificultades para recordar procedimientos de autocuidado o comprender la información de salud pública, por tanto, es importante pasar más tiempo con ellos, y ayudarles a recordar las actividades de aseo personal, recuerde que una buena higiene y el lavado constante de manos es esencial para proteger la salud y alejar las enfermedades infecciosas.
- Además de recordatorios escritos para bañarse y realizar otras actividades de aseo personal, puede demostrar al paciente, por ejemplo, cómo cepillar sus dientes y cómo lavar sus manos, y colocar letreros en el baño que también le ayuden a recordar.
- Es muy importante organizar los horarios en que se deben tomar los medicamentos para cumplir con las indicaciones médicas, recuerde incluirlos en su cronograma o recordatorio escrito, la adherencia al tratamiento es crucial para el manejo de la condición y para evitar complicaciones. Los pastilleros también pueden ser de gran utilidad.
- Quienes viven con demencia pueden tener un alto riesgo de perder peso y presentar desnutrición, entre otras cosas, porque pueden olvidarse con facilidad de comer, la desnutrición y la deficiencia de nutrientes pueden empeorar la condición de los pacientes, y aumentar el riesgo contraer enfermedades infecciosas. Por tanto, es importante mantener unos horarios regulares de alimentación y utilizar herramientas que ayuden a recordar cuándo se debe comer.
- Además de mantener unos horarios regulares para la alimentación, es importante, a la hora de comer, mantener un ambiente tranquilo, libre de distracciones y evitar mirar, leer o escuchar noticias para que este momento sea ameno y agradable.



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA






UNIDOS



Alcaldía de Medellín

- Mantener una alimentación saludable durante la cuarentena es esencial para conservar una buena salud, debe ayudarse a que la persona consuma una gran variedad de alimentos, especialmente alimentos naturales como frutas, verduras, leguminosas como frijoles, garbanzos y lentejas, lácteos como la leche, el queso o el yogur, huevo y algunas carnes como el pescado. Así mismo, es importante evitar el exceso de azúcares y grasas, y tratar de controlar el consumo de bebidas azucaradas, dulces, mecatos y alimentos fritos.
- Las frutas, verduras y algunas especias como la cúrcuma contribuyen a mejorar la apariencia, color y sabor de las preparaciones, generando estímulos que pueden motivar a los pacientes a consumir alimentos, además, si usted es cuidador, puede invitar al paciente a participar en la preparación de las comidas, puede permitirle batir y mezclar alimentos, y ver y escoger recetas.
- Los alimentos pueden contener microorganismos y otras sustancias que causan enfermedades, lavar, desinfectar y cocinar bien los alimentos puede ayudar a prevenirlas, para las frutas y verduras crudas, puede, por ejemplo, diluir 10 gotas de hipoclorito de sodio al 10% en un litro de agua, sumergirlas de 2 a 5 minutos, retirarlas y enjuagarlas nuevamente con agua. Si es cuidador, asegúrese de lavar sus manos y recordar al paciente hacerlo antes de manipular alimentos.
- Dentro de las actividades del día, si cuenta con un balcón, patio o espacio dentro del hogar que le permita recibir el sol, puede destinar en el cronograma unos minutos al día para hacerlo, pues dada la menor exposición al aire libre que debe mantenerse durante la cuarentena, pueden disminuir los niveles de vitamina D. Es recomendable evitar exponerse entre las 10:00 a.m y las 4:00 p.m.

Para más información sobre alimentación y nutrición, puede visitar las páginas de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia donde constantemente se publican recetas y recomendaciones para cuidar la alimentación durante la cuarentena:

<p>Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia.</p> 	<p>Acceso a más información sobre alimentación y nutrición. Publicaciones relacionadas con recetas y recomendaciones para cuidar la alimentación durante la cuarentena.</p>	<p>Instagram</p> 	<p>Facebook</p> 
---	---	---	---



promoción y prevención en salud

Socios para el desarrollo:



En alianza con:



## Recomendaciones generales:

- Coma en un ambiente tranquilo y agradable. (sin distracciones, con adecuada luz y decoración, que me genere ganas de comer)
- Consuma tres comidas principales al día (esto significa un plato con tres alimentos diferentes), a la misma hora.
- Procure siempre comer algo, aunque sea repetitivo. No me salto ninguna comida.
- Tome al menos 5 vasos de agua al día.
- Consuma 3 porciones de fruta al día
- Coma al menos una porciones de vegetales al día.
- Evite consumir medicamentos y suplementos que NO han sido formulados por el médico.
- Cuide su cavidad oral todos los días.
- Ayude en la preparación de mis alimentos.

## Recomendaciones para el Cuidador:

- Me aseguro de estar bien yo para después ayudar a la persona a mi cuidado.
- Para garantizar que coma, le permito que repita comidas cuando no haya otra opción mejor.
- Dejo que participe en la preparación de sus alimentos.
- Comparto mis ideas y emociones en el momento de comer.
- Lo ayudo a comer de acuerdo a sus limitaciones.
- Sigo las recomendaciones nutricionales junto con la persona a mi cuidado.



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**  
Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

## 6. RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADOR - CÓMO CUIDAR AL CUIDADOR DURANTE EL AÍSLAMIENTO PREVENTIVO POR SARS -COV-2

### A. ¿Cómo evitar el fenómeno de burnout (Síndrome del cuidador quemado)?

El burnout es una condición derivada del estrés crónico de origen laboral que se caracteriza por una sensación constante de agotamiento, desmotivación especialmente en lo referente al ámbito laboral, sentimientos negativos hacia el ambiente laboral, y sensación de estancamiento y desvalorización en la actividad profesional.

El Gobierno Nacional dentro del "Manual de cuidado a cuidadores de personas con trastornos mentales y/o enfermedades crónicas discapacitantes" plantea estrategias de acompañamiento y gestión del riesgo en salud pública y salud mental. Plantean que a los cuidadores se les debe asegurar el autocuidado, las redes de apoyo y de atención psicológica, y la vinculación a programas de capacitación.

La alcaldía e instituciones asociadas determinaron la creación de Centros de Respiro para los cuidadores en Bogotá, al igual que se han creado en otras ciudades de Colombia. Estas instituciones dirigen sus servicios al apoyo de los cuidadores para garantizar momentos de descanso, crecimiento personal y tiempo libre, a los cuidadores de pacientes con condiciones que generan dependencia.

Hay varias páginas dedicadas a la formación en los temas relevantes del "Síndrome del cuidador" y de la organización y el impacto de los "Centros de respiro". Información valiosa que los cuidadores deben conocer y a la cual deben tener acceso, por lo cual se hace referencias a estas fuentes a continuación.

En el periodo de cuarentena algunas ofrecen servicios virtuales, y otras siguen haciendo visitas presenciales con todas las medidas de bioseguridad y prevención de transmisión vigentes.



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA  
Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA






UNIDOS



Alcaldía de Medellín



	Nombre	Descripción	Código QR
1.	Pródigos	Servicio de acompañamiento flexible o permanente del paciente con demencia en pro del cuidador	
2.	Centro de respiro sede Chapinero Bogota	Servicios de cuidado y acompañamiento del adulto con demencia buscando apoyar al cuidador.	
3.	Alianza Parkinson Cali	Es un grupo de investigación que busca unir esfuerzos de profesionales de la salud, pacientes, y cuidadores acerca de las investigaciones e intervenciones en la enfermedad de Parkinson. Se encuentra como un grupo de facebook, donde llevan a cabo intervenciones como clases en vivo de acondicionamiento físico, clases de cocina, foros para resolución de dudas dirigidas a pacientes y cuidadores.  Contiene: clases de acondicionamiento físico en vivo, clases de cocina...  Requiere: Zoom y Facebook.	
4.	Más Enfermeras	Agencia de enfermeras capacitadas en el cuidado de paciente en condiciones de dependencia, buscando ayudar al cuidado durante las horas que el cuidador lo necesite.	
5.	Casa Nua	Lugar de vivienda asistida para el cuidado integral, adecuado y profesional del paciente durante el lapso de tiempo que requiera el cuidador.	

6.	Comfandi	Organización para el cuidado integral de personas que requieren acompañamiento en actividades de la vida diaria.	
7.	Programa Unidos-Clínica Medellín	Servicio de psicología y salud mental para cuidadores de personas con condiciones crónicas.	
8.	Servicio de psicología de la Universidad Pontificia Bolivariana	ofrece servicios de salud mental a cuidadores de pacientes en varias ciudades del país.	

## B. Estrategia de mindfulness y psicoterapia:

Mindfulness se refiere al concepto de estar “plenamente consciente” de la realidad del cuerpo y de la mente en un momento dado, y es el estado en el que se basan gran parte de las técnicas de meditación de origen Budista. Se refiere a la práctica y proceso psicológico de observar y concientizarse del presente, aceptándolo y no juzgándolo.

Se utiliza actualmente como pilar de muchas estrategias de psicoterapia, pero no limitándose a trastornos psiquiátricos y otras condiciones mentales específicas, sino aplicándose en situación comunes para todas las personas como son el estrés y los estados emocionales negativos.

En el caso de los cuidadores de personas con demencia, conociendo la carga laboral y emocional que tienen a diario, es una excelente estrategia para lograr mantener la salud mental y aprender a controlar el estrés. A continuación algunas aplicaciones virtuales para aprender y aplicar esta técnica:



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



	Nombre	Descripción	Código QR
1.	Calm	Meditación y sueño, busca ayudar al manejo del estrés y la ansiedad, mejorando también el patrón y la calidad de sueño.	
2.	Palouse Mindfulness	Curso gratuito dirigido por instructor certificado de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts.	
3.	Curso online Mindfulness para vivir bien	Contiene videos, lecturas, clases y meditaciones guiadas. Tiene un costo aproximado de 35 euros.	

### C. Estrategia lograr estrategias de comunicación efectivas entre médicos tratantes y cuidadores

Las diferentes EPS del país, tanto para el régimen subsidiado, como para los del régimen contributivo, adoptaron medidas dentro de sus capacidades para contrarrestar las adversidades que se presentaron ante la cuarentena obligatoria declarada por el estado, tales como: las consultas con medicina general; citas ya asignadas; medicamentos que deben ser reclamados en sedes específicas y de carácter personal; entre otras.

De tal forma que las estrategias empleadas para dar frente a esta situación están basadas en la utilización de recursos tecnológicos comunicativos, como lo son líneas telefónicas, plataformas web y redes sociales. Cabe aclarar que las medidas difieren dependiendo de la EPS a la cual pertenezca la persona. Para más información puede consultar la sección #8: canales de emergencia y signos de alarma.



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

## D. Recomendaciones para el cuidador

- **Pide ayuda a otros y aceptala.** No pretender ser el único cuidador, debe involucrar a otros, familiares. Prepara una lista de maneras o actividades en las que otros pueden ayudarte. Por ejemplo, un amigo o familiar puede ofrecerse para hacer algún mandado, cocinar para ti y tú familiar.
- Pide ayuda si lo necesitas a tu EPS.
- **Conéctate por teléfono o internet con otras personas.** Habla con las personas de tu confianza sobre tus dudas y sobre cómo te sientes. Reactiva redes de apoyo comunitario para buscar apoyo en la realización de actividades como compras y gestión de citas, entre otras, en caso de requerirse.
- **El estrés** emocional y físico al que estás sometido habitualmente ahora se podrá estar aumentando. Y, como todo, ser humano, tienes tus limitaciones. Para controlar el estrés, haz lo siguiente:
  - **No hagas más de lo que puedes hacer.** A veces, es normal sentir culpa, pero entiende que no existe el cuidador que todo lo puede, o que es perfecto. Piensa que estás haciendo lo mejor que puedes y tomando las mejores decisiones posibles en todo momento.
  - **Divide tus las tareas.** Las tareas grandes divídelas en pasos más pequeños para que puedas hacerlas de uno cada vez. Da prioridades, puedes hacer listas y seguir tu rutina.
  - **Busca compañía.** La soledad puede activar nuestra función de lucha o huida, causando enfermedad y reduciendo la capacidad del cuerpo para defenderse. Debes reconocer la importancia de las relaciones sociales y familiares para tu salud y aprovechar la tecnología para el bienestar social, llama a tus amigos, amigas y a tus familiares.
  - **Utiliza** algunas herramientas como, yoga y meditación.
- **Entérate de los recursos que te ofrecen las comunidades,** que en este momento te ofrece tu comunidad por ejemplo internet, chat, teléfono. Comunica al resto de la familia tus sentimientos y tus temores para hacerles partícipes del problema, y evitar sentirte culpable cuando te dediques tiempo a tí mismo.



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

- **Busca apoyo social.** Haz un esfuerzo por mantenerte conectado con familiares y amigos que puedan ofrecerte apoyo emocional, reserva tiempo para conectarte por chat o por teléfono con ellos.
- **Comparte con un grupo de apoyo.** Comenta el estado de tu enfermo con tus familiares y con otros cuidadores. Por video conferencia, o por chat esto puede brindar motivación, así como estrategias para afrontar situaciones difíciles; un grupo de apoyo también puede ser un buen espacio para cultivar relaciones significativas.
- **Conserva hábitos de vida saludable.** Alimentación equilibrada, ejercicio físico, evitar consumos excesivos (tabaco, alcohol, etc.). Cuidar su cuerpo y no descuide su propia higiene, como el cepillado de dientes, peinado, cuidado y lavado de manos repetidamente.
- Trata de pasar tiempo con tus hijos, tu marido, nietos y mascotas.
- **Dedica tiempo para ti mismo.** Hacer respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento y momentos de respiro: ocio y crear un menú de actividades de cuidado personal que disfrutes, como, escribir o leer un libro, ver una película, jugar cartas, parques, dominó.

## E. Estrategia actividades de dispersión que puedan hacer los cuidadores durante el día sin tener que dejar a un lado a la persona a su cuidado

Cuidar a una persona con enfermedad con demencia o alguna otra patología suele ser estresante física y emocionalmente. En el esfuerzo por proporcionar el mejor cuidado, podrías descuidar tu propio bienestar. Que provoquen que sientas tristeza, ira, soledad o culpa. Todos estos factores pueden aumentar el riesgo de padecer la depresión del cuidador.

Aprende a reconocer los síntomas de la depresión, utiliza estrategias de afrontamiento y obtén el tratamiento adecuado cuando sea necesario. Si lo consideras necesario, llama a las líneas de atención médica o de apoyo psicológico.



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**  
Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



Para reducir el riesgo de depresión se recomienda realizar actividades en algún horario específico donde la seguridad del paciente a cargo no se vea comprometida, algunas de estas actividades pueden ser:

- Utilizar las Tecnologías de información y comunicación (TICS), para estar en contacto con amigos y familiares a quienes pueda hablar de su estado emocional y mental, y dispersarse en algún momento del día.
- Técnicas psicosomáticas. Yoga, meditación, dibujar, pintar o Llevar un diario personal
- Hacer ejercicios en casa
- Leer, cantar
- Uso de aplicaciones móviles enfocadas en la dispersión, el disfrute, la interacción y el aprendizaje, aquí podrá encontrar algunos ejemplos: <https://www.uc.cl/noticias/cinco-apps-utiles-para-hacer-frente-a-la-cuarentena/>
- En la web también podrá encontrar plataformas con recomendaciones para invertir su tiempo de descanso durante el día y sin ningún costo: <https://www.cnet.com/es/noticias/todo-gratis-apps-juegos-tv-libros-cuarentena/>
- Canales o medios de comunicación que tengan información y vías de resolución de preguntas para cuidadores. Para mayor información puedes consultar la sección #2: redes sociales y apoyo psicológicos para pacientes con demencia y sus cuidadores.

## 7. Entretenimiento en casa - actividades de ocio

### A. Actividades de lectura y escritura:

- Una de las actividades que ha demostrado funcionar como estimulación en los pacientes con demencia es la terapia de orientación de la realidad. Esta actividad tiene como fin dar a los pacientes información para que estén orientados en tiempo, persona y espacio, y con esto lograr que comprendan más el ambiente en el que se encuentran y así sintiéndose más en control.
- Esta terapia se puede realizar dando información de actualidad al paciente, ya sean datos básicos de la ubicación o las personas con las que se encuentra, o cosas más complejas como brindar periódicos del día. Una vez el paciente haya leído o escuchado la información se le puede pedir que lo escriba en una hoja para revisar su comprensión al respecto.



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

- Lectura de cuentos o leyendas: además de tener como fin entretener al paciente y hacerlo reír o reaccionar, este tipo de actividades, que pueden ser realizadas por el paciente solo o con ayuda de alguno de los cuidadores, estimulan la imaginación, la escucha y la concentración.
- Las actividades de escritura como los dictados o copia de textos, o los ejercicios para evaluar la redacción sirven mucho sobretodo en demencias moderadas o severas.
- Las tareas de coloreado además de apoyar la coordinación visual-motora sirve como método de entrenamiento de la memoria.

## B. Actividades Tecnológicas:

Hoy en día la tecnología permite que encontremos nuevas alternativas terapéuticas, permitiendo mejorar la calidad de vida de los pacientes, desde la comodidad del hogar.

- **Memory box:** Esta aplicación tiene como objetivo servir de ayuda a la memoria de las personas con alzheimer, buscando proporcionar ayuda en las conversaciones que se mantienen en el día a día y simplificar la interacción diaria. La aplicación contiene información sobre piezas, eventos famosos, personas, lugares y temas desde el siglo 20. Además, también se puede guardar los recuerdos favoritos en un libro de recuerdos.
- **Game Show** es una aplicación dedicada para ayudar a las personas a mejorar su memoria. Algunos estudios han demostrado que también ayudan con las primeras etapas de la demencia. Fue desarrollado por la Universidad de Cambridge.
- El riesgo de caerse es un miedo siempre presente para la población adulto mayor, la aplicación **Nymbbl** fue probado por residentes en un hogar de ancianos en West Yorkshire con algunos resultados interesantes y prometedores. Después de aproximadamente 4 semanas de uso, los residentes tuvieron una notable mejora en la independencia y tenían más probabilidades de participar en actividades físicas.



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:





En alianza con:



- Desarrollado por la Universidad de Stirling, **Iridis** ayuda a las personas a preparar sus hogares para que sean amigables con la demencia. Ofrece consejos sobre la iluminación que se debe usar, los muebles que se deben tener, cómo mejorar el contraste de color y reducir las fuentes de ruido innecesarias. La aplicación lo ayudará a realizar evaluaciones rápidas de su hogar y le proporcionará un informe sobre las recomendaciones que debe tener en cuenta.
- Será útil descargar aplicaciones de calendario: El uso de aplicaciones de calendario, como **Google Calendar**, puede resultar útil cuando los cuidadores están sobrecargados de tareas que recordar o cuando intentan coordinar una red de atención, estos pueden coordinarse para llevar registro de citas, actividades, medicamentos, etc. al poder compartir con diferentes usuarios, podrá compartirlo con sus cuidadores y familiares, para que estén al tanto de el estilo de vida del paciente.
- La reminiscencia es una actividad que podemos hacer en conjunto con nuestro familiar, trayendo recuerdos de manera lúdica, En aplicaciones como **My House of Memories** puedes crear un 'árbol de memoria' con objetos, fotos y videos, despertando recuerdos, y promoviendo el ejercicio mental.
- **Love to Move** es un programa de gimnasia para personas que viven con demencia, teniendo un conjunto de actividades que progresivamente aumentan la capacidad funcional de nuestro paciente, generando más confianza de realizar actividades solo, mejorando el equilibrio, fuerza, motricidad, etc.

### C. Actividades de juego:

- Actividades como las adivinanzas o juegos para completar frases sirven como estimulación para la memoria. también el uso de refranes, en donde alguien lo inicia y el paciente debe completarla.
- Juegos como el Bingo han demostrado tener un buen efecto en la memoria reciente y la concentración de los pacientes con demencia.

<p>DementiAbility</p> 	<p>Son una serie de juegos y actividades específicamente para pacientes con demencia y Alzheimer, Una de las actividades más populares que puedes usar se llama Mystery Bag o Stereognostic Bag.</p>	
---	--	---



promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



## Lo que necesitas para esta actividad (DementiAbility):

- 10 pares de formas de madera, como cubos, cubos rectangulares, prismas, esferas y huevos.
- Una bolsa de tela

## Pasos para desarrollar el juego

1. Comience por pasar unos momentos haciendo que la persona se vea y sienta cada forma.
2. Pídale que observen las diferentes formas que toma cada objeto cuando se coloca en un lado diferente. Una vez que estén familiarizados con las formas, puede pasar a actividades que involucren el tacto.
3. Coloque los cubos y los cubos rectangulares dentro de la bolsa y pídale a la persona que busque y sienta una forma. Cuando sacan la forma de la bolsa, dicen verbalmente si la forma es un cubo o un rectángulo.
4. También puede jugar un juego de correspondencias con la persona bajo su cuidado colocando todas las formas de madera en la bolsa, y hacer que la persona encuentre piezas a juego por tacto. Repita este proceso hasta que todas las piezas se hayan emparejado.
5. Colocar los objetos en la bolsa elimina las distracciones y estimula el sentido del tacto, mientras que el proceso de emparejamiento ayuda a fortalecer la función cognitiva.

## D. Actividades musicales:

Entre las expresiones artísticas más significativas, la música está incrustada en el tejido de la cultura y la identidad humana. Todos hemos estado expuestos a la música de alguna manera, ya sea escuchando grabaciones, tocando un instrumento, asistiendo a conciertos o bailando. Proporciona una experiencia emocional única que adquiere un significado personal y social en infinitos aspectos. La investigación sugiere que los pacientes con demencia responden mejor con actividades individualizadas que incluyen música preferida personalmente. Los recuerdos musicales a menudo se conservan en la Enfermedad de Alzheimer porque las áreas clave del cerebro relacionadas con la memoria musical están relativamente intactas por la enfermedad. De este



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

modo el objetivo de la musicoterapia es abordar las emociones, los poderes cognitivos, los pensamientos y los recuerdos, para estimularlos y ponerlos en primer plano. Su objetivo es enriquecer y dar libertad, estabilidad, organización y enfoque.

Es probable que las diferentes demencias respondan de manera diferente a la intervención musical (enfermedad de Alzheimer versus demencia frontotemporal), y se necesitan más estudios en otras demencias, como la demencia vascular, la enfermedad de Parkinson y la demencia con cuerpos de Lewy.

Por ejemplo, la música puede:

- Aliviar el estrés
- Reduce la ansiedad y la depresión
- Reducir la agitación

**Tenga presente el siguiente dato:** se ha descubierto que la musicoterapia a corto plazo reduce los síntomas del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad, mientras que la musicoterapia más larga (más de tres meses) también ha demostrado ser muy efectiva. Además, la música no solamente tiene efectos sobre el paciente sino también beneficios para usted como cuidadores ya que reduce la ansiedad y la angustia, aligera el estado de ánimo y proporcionar una forma de conectarse con sus seres queridos, especialmente aquellos que tienen dificultades para comunicarse.

Si desea utilizar la música para ayudar a un ser querido considere estos consejos:

- **Piensa en las preferencias de tu ser querido.** ¿Qué tipo de música disfruta tu ser querido? ¿Qué música evoca recuerdos de tiempos felices en su vida? Involucre a familiares y amigos pidiéndoles que sugieran canciones o hagan listas de reproducción en aplicaciones como Youtube, Spotify, Deezer, etc.
- **Establecer el estado de ánimo.** Para calmar a su ser querido durante la comida o una rutina de higiene diaria, toque música o cante una canción que sea relajante. Cuando desee mejorar el estado de ánimo de su ser querido, use música más alegre o de ritmo más rápido. Estudios indican que usar música de



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



fondo podría mejorar los efectos de recuerdo de la memoria autobiográfica y reducir las emociones de ansiedad.

- **Evitar la sobreestimulación.** Al reproducir música, elimine los ruidos competitivos. Apagar la televisión. Cerrar la puerta. Establezca el volumen según la capacidad auditiva de su ser querido. Opta por música que no sea interrumpida por comerciales, lo que puede causar confusión.
- **Fomentar el movimiento.** Ayuda a tu ser querido a aplaudir o golpear sus pies al ritmo. Si es posible, considere bailar con su ser querido.
- **Cantar juntos.** Cantar música junto con su ser querido puede mejorar el estado de ánimo, el comportamiento, la función cognitiva y mejorar su relación. Algunos estudios iniciales también sugieren que la memoria musical funciona de manera diferente a otros tipos de memoria, y el canto puede ayudar a estimular recuerdos únicos. Cantar Karaoke es una estrategia que podría realizarse con los pacientes con demencia.
- **Presta atención a la respuesta de tu ser querido.** Si su ser querido parece disfrutar de canciones particulares, reprodúzcalas con frecuencia. Si su ser querido reacciona negativamente a una canción o tipo de música en particular, elija otra cosa.
- Tenga en cuenta que la música podría no afectar el estado cognitivo o la calidad de vida de su ser querido.

*Se necesita más investigación para comprender mejor los efectos precisos de la música y la enfermedad de Alzheimer. Tenga presente que no deben suspender los medicamentos durante la musicoterapia y deben iniciarse idealmente en la etapa temprana de la demencia, incluso antes de la demencia.*



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA









UNIDOS



Alcaldía de Medellín

## Aplicaciones y recursos virtuales.

	Nombre	Descripción	Código QR
1.	SingFit en iTunes	Ofrece a los consumidores la primera herramienta de cuidado de su clase que aprovecha un creciente cuerpo de ciencia que muestra que el canto regular es medicina real.	
2.	Canales de youtube con musicoterapia para relajación	Recuerda que aunque lo ideal es que emplees la música a preferencia de tu ser querido, puedes utilizar este tipo de canales para relajar.	
3.	Canales de karaoke		
			
			
4.	Musicoterapia y Alzheimer.		

5.	Alzheimer: Música para recordar.		
----	--	--	---

## 8. Canales de emergencia y signos de alarma

### Aspectos a tener en cuenta:

- Según la Organización Mundial de la Salud, los síntomas del CoVid-19 son cansancio, tos seca y fiebre, sin embargo, hay evidencia de que síntomas menos comunes incluyen dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea (estos pueden aparecer de forma gradual y suelen ser leves)
- Los **SIGNOS DE EMERGENCIA** sobre CoVid-19, según el CDC (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades) son: Dificultad para respirar, Dolor o presión persistente en el pecho, Confusión o dificultad para estar alerta (Que no se haya experimentado antes), Coloración azulada en labios o rostro.
- Se tiene evidencia que las condiciones médicas anteriores, entendiéndose esto como hipertensión arterial, problemas cardíacos, cáncer o diabetes tienen más probabilidades de una complicación, al igual que las personas con sistemas inmunes suprimidos, los de edades más avanzadas y niños menores.
- La tasa de mortalidad es baja, ya que se sabe que cerca al 80% de las personas que contraigan el virus, van a pasar por síntomas leves, o asintomáticos, pero la situación puede llegar a generar ansiedad, y ser agravante para gran cantidad de enfermedades neurocognitivas.
- A continuación proporcionamos información acerca de signos de alarma de otras condiciones claves (Infarto agudo de miocardio (IAM), Accidente cerebrovascular (ACV), condición respiratoria, agitación psicomotora, delirium)



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



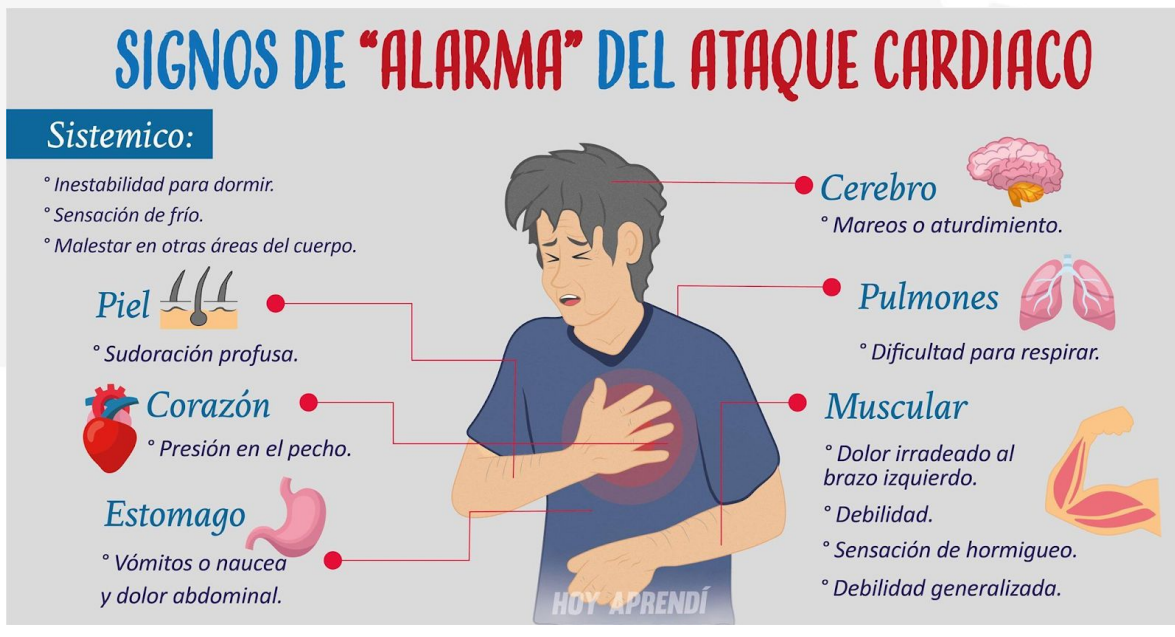
UNIDOS



Alcaldía de Medellín

## A. Infarto agudo de miocardio (IAM):

- Dolor torácico opresivo en la mitad del pecho
- Dificultad para respirar
- Debilidad, confusión, letargia
- Ardor en la boca del estómago (en paciente con mal aspecto general)



## B. Agitación Psicomotora/ delirium:

Riesgo de auto y heteroagresión, dromomanía constante (deseo incontrolable de salir a caminar o pasear), insomnio global o alteraciones comportamentales durante la noche, no realizar tareas básicas (pensamiento desorganizado) con alto grado de dependencia, alucinaciones, desorientación, depresión marcada con riesgo/ideas suicidas. Para mayor información revisar las recomendaciones antidelirium en la sección #4: recomendaciones para facilitar el manejo farmacológico y no farmacológico en pacientes con demencia y trastornos comportamentales asociados.

## C. Accidente cerebrovascular (ACV):

### Ataque Cerebral - ACV

La escala de Cincinnati es una herramienta para una rápida evaluación de un paciente en el que sospechamos de un Ataque Cerebral o Accidente Cerebrovascular

#### FAST PRISA

##### PRonuncie su nombre



Evaluación del habla:  
el paciente tiene que decir una frase, como su nombre completo.  
Normal: uso de palabras correctas.  
Anormal: las palabras no son claras, correctas, o es incapaz hablar.

##### Intente Sonreír



Asimetría facial:  
se le dice al paciente que muestre los dientes o sonría.

Normal: mantiene la simetría  
Anormal: no mueve un lado de cara

##### Alce Ambos brazos



Movimientos de los brazos:  
se le dice al paciente que cierre los ojos y alce los brazos durante 10"

Normal: brazos se mantienen en la misma posición  
Anormal: un brazo no se mueve o no existe simetría

### Ataque Cardíaco

Señales tempranas de un posible Ataque Cardíaco

#### RAPIDO

##### ¿Respira con normalidad?



##### ¿Presión en el pecho? ¿Irradiación del dolor a cuello y brazos?



##### ¿Debilidad, mareos, pérdida de conocimiento?



### ¿VÍCTIMA INCONSCIENTE?



#### 1 PIDA AYUDA

VÍCTIMA INCONSCIENTE  
...LLAME AL SER TRAGARE UN SEA...



#### 2 COMPRIMA

COMPRESA FUERTE Y RÁPIDO  
EN EL CENTRO DEL PECHO  
ENCIENDA EL EQUIPO  
NO DETENGA LAS COMPRESIONES



#### 3 USE EL DEA

ENCIENDA EL EQUIPO  
APLIQUE LOS ELECTRODOS  
SIGUIENDO EL MANUAL  
QUE HAYE TOQUE A LA VÍCTIMA



promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:





## D. Condición Respiratoria debido a otras causas:

- Asfixia (deja de respirar) o dificultad para respirar
- Dolor en el pecho al respirar o toser.
- Respira muy rápido, se le hundan las costillas, se pone azul en los labios o dedos.
- Fiebre mayor de 38,5 grados centígrados, durante más de dos días. (su ausencia no indica que la situación no sea de urgencia)
- Expectoración purulenta con pintas de sangre - alteración de la conciencia.

## ACCIONES A REALIZAR en situaciones de emergencia en salud o por accidentes en casa:

En caso de que se presenten accidentes en casa u otras situaciones de emergencia, es importante tener en cuenta, primero que todo, las líneas telefónicas GRATUITAS con las cuales es posible comunicarse con el fin de obtener ayuda:

- **Línea 123:** Se puede marcar desde el fijo o celular, y reúne el número de la policía, el servicio de movilidad, bomberos, gestión de riesgos y la secretaría de salud, con el fin de garantizar la atención al ciudadano en situaciones de emergencia de salud, como dolor torácico, intoxicación, caídas desde alturas, persona con dificultad para respirar o que no respira, heridas por arma blanca o de fuego, trabajo de parto en curso, casos de alteraciones de comportamiento o salud mental; o accidentes en casa.
- **Línea 192:** Teniendo en cuenta que el COVID-19 es ahora una emergencia en salud pública según la OMS, es importante que, si presenta síntomas respiratorios o en caso de requerir información acerca de síntomas, transmisión o prevención, marque a esta línea, desde su fijo o celular, o a la línea nacional 018000-955590.

## Actividades de riesgo en casa para personas con trastorno Neurocognoscitivo (demencia):

- Riesgos en la cocina: Se debe tener especial cuidado con los trabajos en la cocina, por la gran cantidad de factores de riesgo, como lo son los objetos



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA




UNIDOS



Alcaldía de Medellín

cortopunzantes, pero no se puede olvidar el uso supervisado de microondas, horno, estufa, que podría llevar a incendios o a intoxicación por gas

- Mantener el entorno seguro: Se debe tener cuidado con objetos que podrían ser peligrosos para la salud, sobre todo en zonas de trabajo como garaje, talleres, entre otros, donde puedan haber químicos, herramientas y productos de limpieza que requieran supervisión. Al bañarse, dar supervisión al uso de agua caliente.
- Tener cuidado con los medicamentos, esta actividad del día a día se puede supervisar ya sea con pastilleros o demás.
- Evitar actividades que conlleven exceso de estrés, ya que se sabe que este puede conllevar a agravar condiciones clínicas, por lo que en casa, deben centrarse en actividades más placenteras, ya sea ejercicio moderado, o meditación de ser posible

Panfleto dirigido a cuidado de personas con demencia durante COVID-19.	Salud mental y apoyo psicosocial para personas con demencia durante el brote de COVID-19. Puntos claves.	
--	---	---

## PRIMEROS AUXILIOS en casos de emergencia:

### A. Primeros auxilios psicológicos:

La OMS propone algunas estrategias para la comunicación con una persona que se encuentra enfrentando una emergencia o situación adversa estresante:

- Permitan transporte y encontrar un lugar tranquilo y privado para hablar, donde haya mínimas distracciones Respetar privacidad y confidencialidad de la conversación, en la medida de lo posible Situarse cerca de la persona, pero guardando una distancia apropiada según su edad y cultura
- Hágalo sentir escuchado, asienta con la cabeza o mostrándole interés
- Tener paciencia y mantener la calma.
- Ofrecer información concreta en caso de disponer de ella, y sea honesto si no posee algunos datos.



promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

- Dar información, y comunicarse de forma simple y con un lenguaje entendible.
- Hágale saber que comprende cómo se siente y que lamenta las pérdidas o los daños.
- Hágale saber que reconoce sus fortalezas y la manera en la que se está ayudando a sí mismo.
- Dejar espacios para el silencio

## Datos de contacto y comunicación con centros de salud para atención en salud mental:

Fuente: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/directorio-salud-mental-prevencion-suicidio-minsalud.pdf>

**Título:** Directorio de líneas de atención en salud mental y consumo de sustancias psicoactivas.

**Dependencia:** Dirección de Promoción y Prevención.  
Ministerio de salud y Protección Social

**Ciudad y fecha:** Bogotá, marzo de 2019

Territorio	Nombre de la de la línea y # telefónico	Territorio de cobertura	Horario de atención	Otros recursos
Atlántico	CRUE (5) 3309000 Extensión: 5131 (5) 3308100 - (5) 3308101	Todos los municipios del departamento	24 horas todos los días	
Antioquia	Línea Amiga (4) 4444448	Medellín	Lunes a viernes: 7:30 am a 7:30 p.m. Sábados: 7:30 a.m. a 2:30 p.m.	
	Línea 123 Social o Mujer	Medellín	24 horas todos los días	
Arauca	Línea 125 de Atención a Urgencias y Emergencias en Salud	Todos los municipios del departamento	24 horas todos los días	
Barranquilla	Línea de la vida (5) 3399999	Barranquilla y área Metropolitana	24 horas todos los días	
Bogotá D. C.	Línea 106 "El poder de ser escuchado" Línea de atención, ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en situación de crisis.	Bogotá D.C.	24 horas de domingo a domingo Jornada Continua.	Whatsapp: 3007548933
	Línea psicoactiva "Activa tu mente, transforma tu vida" 018000112439. Aborda el consumo de sustancias psicoactivas.	Bogotá D.C.	Lunes a sábado de 7: 00 a.m. a 10:00 p.m. jornada continua.	
Bolívar	Centro Regulador de Urgencias y Emergencias (5)6645612 – (5) 6644675	Todos los municipios del Departamento	7 días de la semana / 24 horas	Instagram: cruebolivar Facebook: Crue Bolívar
	Línea 125	Turbaco, Turbana, Arjona, Mahates, Calamar, Arroyo Hondo, Santa Rosa de Lima, Santa Catalina, Clemencia, Villanueva, San Cristóbal, San Estanislao de Kostka, Soplaviento, María La Baja, El Guamo, San Juan Nepomuceno, San Jacinto, El Carmen de Bolívar.	7 días de la semana / 24 horas	
Boyacá	Línea Amiga 106	Todos los municipios del departamento	7 días de la semana / 24 horas	



promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



<b>Caquetá</b>	Centro Regulador de Urgencias y Emergencias 3186175909 4356021 Extensión 51	16 Municipios del departamento	Todos los días 24 horas	
	Centro de escucha comunitario 321 467 83 23	Municipio de San Vicente del Caguán	Lunes a lunes 7:00 am a 7:00 pm	Whatsapp: 321467 8323 Correo c- <a href="mailto:escucha@hospitalsanrafael.gov.co">escucha@hospitalsanrafael.gov.co</a> Facebook: San Rafael Escucha
	Centro de Escucha Comunitario 316 541 31 08	Municipio de Cartagena del Chairá	Lunes: 7:00 a.m a 12:00 M Jueves: 2:00 p.m a 06:00 p.m Viernes: 7:00 a.m a 12:00 M 02:00 p.m a 06:00 p.m Sábado: 08:00 a.m a 12:00 M	Whatsapp: 316 541 31 08
<b>Cartagena DT</b>	Línea 125	Distrito de Cartagena de Indias	Lunes a domingo Atención las 24 horas	
<b>Casanare</b>	Centro Regulador de Urgencias y Emergencias 3173717451	Todos los municipios del departamento	CRUE lunes a domingo Atención las 24 horas Psicólogo lunes a viernes 7:30 a.m – 12:00 m y 2:00 – 5:30 p.m	
	Línea Amiga 3182990629	Municipio de Aguazul	Lunes a domingo Atención las 24 horas	
<b>Cauca</b>	Línea CRUE 8205390 - 8205366 3218128623 y 3217005636	Todos los municipios del departamento	Lunes a domingo Atención las 24 horas	

<b>Cesar</b>	Línea Vital #123 (se marca la tecla #)	Todos los municipios del departamento		
<b>Cundinamarca</b>	LÍNEA 123 de Cundinamarca Celular: 3212480377	Todos los municipios del departamento	Lunes a domingo Atención las 24 horas	Discado desde cualquier municipio del departamento es: 123 (Desde un celular de cualquier operador o teléfono fijo). Para descargar el aplicativo para celulares de la Línea 123 de Cundinamarca es: <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.skp.cundinamarca123&amp;hl=es">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.skp.cundinamarca123&amp;hl=es</a>
<b>Huila</b>	Centro de Escucha 3219073439 y (8) 8702277	Todos los municipios del departamento	Lunes a domingo Atención las 24 horas	Chat: 3219073439 <a href="mailto:centroescucha.salud@huila.gov.co">centroescucha.salud@huila.gov.co</a>
<b>Guajira</b>	Línea Esperanza 01800- 943782	Todos los municipios del departamento	Lunes a domingo Atención las 24 horas	
<b>Meta</b>	Línea Amiga 312 575 11 35	Todos los municipios del departamento	Lunes a domingo de 9:00 a.m. a 9:00 p.m.	
<b>Risaralda</b>	Línea amiga "Amate y Vive" Línea 106. (6)3339610	Todos los municipios del departamento	Lunes a viernes 8:00 am – 12:00 m 2:00 – 5:00 pm	Facebook: línea amiga Risaralda
<b>Putumayo</b>	CRUE 3123191736	Todos los municipios del departamento	24 horas todos los días	Disponibilidad del profesional en Salud Mental: 3138329526/3214197 174/3213070577
<b>Sucre</b>	(5) 2822556 CRUE	Sincelejo	7 días de la semana / 24 horas	Chat a través de Whatsapp: 3156984482 - Correo:
<b>Valle del Cauca</b>	Línea 106 Línea gratuita para niños, niñas adolescentes y jóvenes de Santiago de Cali.	Santiago de Cali y área metropolitana - Jamundí, Palmira	Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 10:00 p.m. Fines de semana: 9:00 a.m. a 5:00 p.m.	<a href="mailto:lineal@lineainfantil106.org">lineal@lineainfantil106.org</a> - Página web: <a href="http://www.teescuchamos.org/">http://www.teescuchamos.org/</a> - Twitter: <a href="https://twitter.com/corporatin106">@corporatin106</a>



promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:





## Síntomas para consultar por urgencias en personas con demencia:

Se recomienda asistir al servicio de urgencias cuando:

- Inconciencia o dificultad para mantenerse despierto
- Convulsiones con duración superior a 5 minutos
- Dolor o presión constante en el pecho
- Coloración azul o morada en cara o labios
- Dificultad para respirar que impide hablar
- Mareo intenso
- Confusión (nuevo o empeoramiento)
- Cambios en el habla (lentitud, dificultad)

## Datos de contacto en caso de emergencia o síntomas respiratorios:

ENTIDAD	TELÉFONO	ENTIDAD	TELÉFONO
Amazonas		Huila	
	315 361 50 18		870 66 33
Antioquia			870 22 77
Departamento	300 305 02 95	CRUE	870 30 96
	# 774	La Guajira	
Medellín	123		318 340 08 83
Arauca			321 394 53 30
	125	Magdalena	
	350 412 01 27		312 807 03 26
Atlántico			321 394 40 87
CRUED	(035) 323 62 20	Santa Marta	301 273 77 83
Barranquilla	379 33 33	Meta	
	317 517 39 64		321 394 53 51
	315 300 20 03		321 204 76 05
Bogotá		Nariño	
Secretaría Distrital de Salud de Bogotá	123		317 712 98 18
Bolívar		Norte de Santander	
CRUE	125		320 271 45 12
Cartagena	317 401 61 83	Putumayo	
Boyacá			312 319 17 36
	311 483 41 04		311 878 48 64
Bolívar		Norte de Santander	
CRUE	125		320 271 45 12
Cartagena	317 401 61 83	Putumayo	
Boyacá			312 319 17 36
	311 483 41 04		311 878 48 64
	740 74 64	Quindío	
Caldas			322 581 64 22
	(6) 880 08 18	Risaralda	
	310 426 79 06		302 290 74 90
Manizales	123	San Andrés	
Caquetá			310 651 13 41
	321 394 53 27	Santander	
Casanare			697 87 85
	321 394 53 17		697 87 88
	(8) 634 55 55		697 0000 ext. 1283 - 1287
Cauca		Sucre	
	301 273 77 87		282 25 56
Cesar			317 402 80 49
CRUE	320 565 31 59	Solo WhatsApp	313 551 96 43
Valledupar	310 633 22 91	Tolima	
Chocó			322 812 39 75
	321 394 52 97	Valle del Cauca	
Córdoba			620 68 19
	320 530 82 09		486 55 55 Opción 7
	316 875 12 77	Buenaventura	317 287 02 73
Cundinamarca		Vaupés	
	123		321 394 53 41
Guainía		CRUE	301 458 76 39
	(8) 5 65 62 51	Vichada	



## 9. Comunicación efectiva en la demencia

Es fundamental para el entorno de la persona (cuidadores, familiares y personas cercanas) contar con una serie de pautas para poder mejorar la comunicación. Bajo las condiciones que actualmente se viven en el país, esta comunicación y relación en general se hace más compleja debido a las limitaciones que puede llegar a tener la persona para realizar actividades que antes podía hacer al aire libre, asistir a sus citas, al hospital día, entre otras, y que le ayudan en gran manera en su condición. Por eso, es de gran importancia tener en cuenta algunas recomendaciones para ayudarlos a llevar un mejor día a día dentro de sus hogares:

- Acercarse a la persona de frente y lentamente, obteniendo su atención y facilitando el entendimiento de lo comunicado. También se aconseja usar lenguaje corporal claro (expresiones faciales, ademanes, usar el contacto físico)
- Utilizar un lenguaje sencillo.
- Emplear frases cortas.
- Hablar despacio y claramente.
- Usar un tono de voz bajo: Evitar cambios fuertes en el tono de la voz
- Eliminar ruidos de fondo y todo aquello que pueda distraer a la persona cuando el cuidador quiere hablarle
- Utilizar preguntas sencillas. Procurar que éstas sean cerradas y concisas, evitar las abiertas. "¿Te cambio la televisión de canal?", "¿Quieres dormir?"
- Motivar a que la persona se exprese. En caso de que persona se agite se le puede sugerir un cambio de actividad o se le dice "noto que estás molesto, vamos a caminar" o "noto que estás molesto, vamos a comer algo"
- Ayudar a la persona a darse a entender, puede recurrir a diferentes objetos o señas.
- No hablar por la persona.



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

## 5 cosas que se debe evitar decirle a la persona con demencia

Evitar	Reemplazar por...
¿Te acuerdas cuando...?	Recuerdo cuando...
Te lo acabo de decir	Repetir la información y ser paciente
Tu (pariente) murió años atrás	Recordar amablemente la ausencia del ser querido/ En algunos casos se puede dar otra razón para explicar su ausencia
¿Qué hiciste esta mañana?	Es mejor evitar hacer preguntas abiertas. Es mejor hacer preguntas que lleven a sí y no como ¿quieres tomar té?
¿No me reconoces?	Dependiendo del estado de su condición, el cuidador puede recordarle a la persona quien es con su nombre y un cálido saludo.

Recomendaciones generales para una comunicación efectiva durante el progreso la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

### A. Comunicación en la etapa temprana

Aquí la persona afectada todavía puede participar en el dialogo usual e involucrarse en actividades sociales. Sin embargo, la persona puede repetir las historias y tener dificultad encontrar la palabra correcta.

Consejos para la comunicación exitosa:

- No haga suposiciones de la habilidad de comunicarse de parte de la persona debido al diagnóstico de Alzheimer u otras demencias. La enfermedad afecta cada persona de manera distinta.
- No excluya a la persona afectada de las conversaciones con la familia y los amigos.
- Hable directamente con la persona si quiere saber cómo esta.
- Sea paciente y escuche lo que la persona siente, piensa y necesita.
- Dele tiempo a la persona afectada para que responda, no lo interrumpa o intente completar sus oraciones.
- Hable con la persona acerca de lo que él o ella aún se sienta a gusto en hacer y con lo que necesita ayuda.

- Explore que tipo de comunicación es preferible para la persona con la demencia. Puede incluir correo electrónico, llamadas telefónicas, mensajes de texto o conversaciones en persona.
- ¡Está bien reírse! Puede hacer el humor de todos más amable, facilitando la comunicación.
- Sea honesto con sus sentimientos. No se aleje: su amistad y apoyo es importante para la persona con la demencia.

## B. Comunicación en la etapa intermedia

La etapa moderada (intermedia) del Alzheimer y otras demencias es típicamente la más larga y puede durar varios años. Con el progreso de la enfermedad, la persona tendrá mayor dificultad comunicándose y requerirá más cuidado directo.

### Consejos para la comunicación exitosa

- Permítale suficiente tiempo a la persona para que pueda pensar lo que quiera decir.
- Encuentre un lugar que sea callado para que puedan conversar cara a cara sin distracciones.
- Sea paciente y ofrezca apoyo. Asegurar a la persona afectada y proveerle confort puede alentarla a que se explique mejor.
- Mantenga un buen contacto visual. Muestre a la persona que usted tiene interés en lo que dice.
- No le diga a la persona que lo que está diciendo es incorrecto, ni lo critique. En vez de eso, escuche y trate de encontrar el significado de lo que está diciendo. Repita lo que fue dicho si esto ayuda a aclarar lo que dijo.
- Evite discutir. Si la persona dice algo con lo cual usted no está de acuerdo, déjelo así.
- No inunde a la persona con peticiones largas que requieran un nivel de pensamiento complejo. Hable de manera concisa y de instrucciones divididas en pasos claros y sencillos (de un paso a la vez).
- Hable lenta y claramente.
- No inunde ni confunda a la persona con demasiadas preguntas al mismo tiempo. Dirija una pregunta a la vez.



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

- Haga preguntas que solo requieren una respuesta de "sí" o "no". Por ejemplo. "¿Quieres un café?", en vez de, "¿Qué te gusta tomar?"
- Dé indicaciones visuales. Para ayudar a demostrar la tarea, señale o toque el artículo que desea que el individuo utilice. De otro modo, usted puede iniciar la tarea para la persona.
- Trate de utilizar notas escritas cuando la comunicación hablada parezca demasiado confusa.

### C. Comunicación en la etapa avanzada

La etapa severa (avanzada) de la enfermedad de Alzheimer puede durar varios meses o años. A medida que la enfermedad avanza, la persona con Alzheimer puede depender de la comunicación no verbal, como con expresiones faciales o con sonidos vocales. Por lo regular, requieren cuidado las 24 horas del día.

#### Consejos para la comunicación exitosa

- Trate a la persona con dignidad y respeto. Evite hablar a la persona en tono condescendiente y no hable como si la persona con demencia no estuviera allí.
- Acérquese a la persona de frente. Dígale a la persona quien es usted.
- Utilice comunicación no verbal como señalar, hacer gestos o tocar.
- A veces las emociones expresadas son más importantes que lo que se ha dicho. Busque los sentimientos atrás de las palabras.
- Use el tacto, la vista, sonidos, olores y sabores como formas de comunicación.
- Está bien si no sabe que decir; su presencia y amistad son lo más importante.

## 10. RAZONES DEL AISLAMIENTO Y CUANDO SE DEBE ASISTIR A URGENCIAS: DEMENCIA Y COVID

La OMS propone usar el término "distanciamiento físico" en lugar del distanciamiento social o aislamiento social.

Se recomienda para la población general el distanciamiento físico de al menos 2 metros con otras personas, quedarse en casa y salir únicamente para lo necesario (Ej: compras de alimentos, diligencias bancarias o citas médicas).



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

Recordar que por decreto del Ministerio de Salud y protección Social las personas mayores de 70 años deben permanecer en casa hasta que se indique lo contrario.

## Razones por las que las demencia se encuentran en mayor riesgo frente a al infección por COVID-19

Cerca de 50 millones de personas viven con demencia, se considera una pandemia de una población que envejece continuamente.

Las personas con demencia tienen dificultad accediendo a la información de la situación actual, al igual que dificultad recordando las recomendaciones de seguridad y alertas de salud. En personas infectadas, la hipoxia (falta de oxígeno) puede llevar a delirium y a exacerbar los síntomas de la demencia. "Los comportamientos relacionados con la demencia, el aumento de la edad y las afecciones de salud comunes que a menudo acompañan a la demencia pueden aumentar el riesgo".

Si bien toda la población está en riesgo de infección con el coronavirus (SARS-CoV-2), las personas mayores, a menudo frágiles y sujetas a multimorbilidad, tienen el mayor riesgo de enfermedad grave y mortal.

## A quién debe y a quién no debe recibir la persona con demencia en su casa durante la cuarentena:

- Se recomienda restringir la entrada de personal externo con o sin síntomas, exceptuando profesionales de la salud que por motivos de fuerza mayor como situaciones de fin de vida tengan que realizar una valoración médica en el domicilio.
- Se recomienda implementar un control regular a residentes y personal de salud en busca de fiebre y síntomas respiratorios, si se trata de un asilo u hogar para ancianos.



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



- Se recomienda cancelar todo tipo de actividades grupales si se trata de un asilo u hogar para ancianos.
- Siempre sopeizando riesgo beneficio.

### Recomendaciones generales:

- Contar con teléfonos de los familiares, del médico tratante e instituciones donde es atendida la persona.
- Fomentar los contactos virtuales.
- No realizar traslados a los servicios médicos que no sean necesarios
- Disponer de los medicamentos para enfermedades que padezca.
- Transmitir calma y serenidad.
- Tener a la mano las líneas de emergencias y de la secretaría de salud

**DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS MICROBIOS**

Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19

- Evite el contacto cercano con las personas enfermas.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelos a la basura.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.
- Quédese en casa si está enfermo, excepto para buscar atención médica.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.

**CDC**  
cdc.gov/COVID19-es

**SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019**

Los pacientes con COVID-19 han presentado enfermedad respiratoria de leve a grave.

Los síntomas\* pueden incluir:

- FIEBRE
- TOS
- DIFICULTAD PARA RESPIRAR

\*Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición.

Consulte a un médico si presenta síntomas y ha estado en contacto cercano con una persona que se sepa que tiene el COVID-19, o si usted vive o ha estado recientemente en un área en la que haya propagación en curso del COVID-19.

**CDC**  
cdc.gov/COVID19-es

## Referencias

### A. Recomendaciones sobre estimulación cognitiva en casa y redes de apoyo

1. Bahar-Fuchs A, Martyr A, Goh AM, Sabates J, Clare L. Cognitive training for people with mild to moderate dementia. *Cochrane Database Syst Rev.* 2019;3(3)
2. García-Casal JA, Loizeau A, Csipke E, Franco-Martín M, Perea-Bartolomé MV, Orrell M. Computer-based cognitive interventions for people living with dementia: a systematic literature review and meta-analysis. *Aging Ment Health.* 2017;21(5):454–467
3. Gates NJ, Vernooij RW, Di Nisio M, et al. Computerised cognitive training for preventing dementia in people with mild cognitive impairment. *Cochrane Database Syst Rev.* 2019;3(3)
4. Hill NT, Mowszowski L, Naismith SL, Chadwick VL, Valenzuela M, Lampit A. Computerized Cognitive Training in Older Adults With Mild Cognitive Impairment or Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Am J Psychiatry.* 2017;174(4):329–340
5. Petersen RC, Lopez O, Armstrong MJ, et al. Practice guideline update summary: Mild cognitive impairment: Report of the Guideline Development, Dissemination, and Implementation Subcommittee of the American Academy of Neurology. *Neurology.* 2018;90(3):126–135
6. Yorozuya K, Kubo Y, Tomiyama N, Yamane S, Hanaoka H. A Systematic Review of Multimodal Non-Pharmacological Interventions for Cognitive Function in Older People with Dementia in Nursing Homes. *Dement Geriatr Cogn Disord.* 2019;48(1-2):1–16
7. Francés I, Barandiarán M, Marcellán T, Moreno L. Estimulación psicocognoscitiva en las demencias. *Anales Sis San Navarra [Internet].* 2003 Dic [citado 2020 Abr 03]; 26(3): 383-403. Recuperado a partir de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272003000500007&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272003000500007&lng=es)
8. Díaz E, Sosa AM. Intervención cognitiva en pacientes con deterioro cognitivo ligero y demencia leve. *MEDISAN [Internet].* 2010 [citado 2020 Abr 02]; 14(6). Recuperado a partir de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192010000600015&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192010000600015&lng=es).



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

9. Tárraga L, Boada M. Volver a empezar, Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer. Institut Català de Neurociències Aplicades [Internet]. 2017. Recuperado a partir de: [http://www.trabajosocialsalamancazamora.org/revistas/1380091394\\_1.pdf](http://www.trabajosocialsalamancazamora.org/revistas/1380091394_1.pdf)
10. Terapias no farmacológicas en las asociaciones de familiares de personas con Alzheimer. Confederación española de Alzheimer [Internet]. 2018; 1-68. Recuperado a partir de: <https://www.ceafa.es/files/2017/08/ManualTNF-2.pdf>
11. Cataneo C, Pardo V. Intervenciones psicosociales y de soporte básico en la demencia en la enfermedad de Alzheimer. Rev Psiquiatr del Uruguay. 2009;73(2):169-84
12. Coronavirus: Activity ideas for people living with dementia. Alzheimer's Society [Internet]. 2020. Available at: <https://www.alzheimers.org.uk/get-support/coronavirus-activity-ideas-people-living-dementia#content-start>
13. Bucks, R., Ashworth, L., Wilcock, K., & Siegfried, K. (1996). Assessment of daily living in Dementia: Development of the Bristol activities of daily living scale. Age and Ageing, 25(2), 113-120.[PubMed], [Web of Science]
14. Amieson, M., Cullen, B., McGee-Lennon, M., Brewster, S., & Evans, J. (2014). The efficacy of cognitive prosthetic technology for people with memory impairments: A systematic review and meta-analysis. Neuropsychological Rehabilitation , 24 (3-4),[Web of Science]
15. IPA Complete Guides to Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia (BPSD). International Psychogeriatric Association [Internet] . 2015. Recuperado a partir de: [http://www.ipa-online.org/members/pdfs/\\_bpsdpcguide.pdf](http://www.ipa-online.org/members/pdfs/_bpsdpcguide.pdf)
16. Información dirigida a cuidadores con orientación sobre cuidados, manejo en situaciones difíciles y actividades de la vida diaria. Alzheimer's Association. Recuperado a partir de: <http://www.alz.org/espanol/care/cuidadores.asp>
17. Jonathan Graff-Radford. How music can help people with Alzheimer's [Internet]. Mayo Clinic. 2019 [cited 3 April 2020]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/expert-answers/music-and-alzheimers/faq-20058173>
18. Moreira, Shirlene Vianna et al. "Can musical intervention improve memory in Alzheimer's patients? Evidence from a systematic review". Dementia & neuropsychologia. 2018; 12(2): 133-142
19. Ueda T. et al. Effects of Music Therapy on Behavioral and psychological symptoms of Dementia: A systemic review and Metanalysis. Aging Research Review. 2013; 12: 628-641



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

20. Irish M, Cunningham CJ, Walsh JB, Coakley D, Lawlor BA, Robertson IH, et al. Investigando el efecto potenciador de la música en la memoria autobiográfica en la enfermedad de Alzheimer leve. *Dement Geriatr Cogn Disord*. 2006; 22: 108-20
21. Narme P., Clement S. et al Efficacy of Music Intervention in Dementia, evidence from a randomized control study. *Journal Alzheimer's Disease* 2014; 38: 359-369
22. Fang, Rong y col. "La musicoterapia es una posible intervención para la cognición de la enfermedad de Alzheimer: una mini revisión". *Neurodegeneración traslacional*. 2017; 6(2)

## B. Redes sociales y apoyo psicológico

23. Davies N, Hopwood J, Walker N, Ross J, Iliffe S, Walters K, Rait G. Designing and developing a co-produced theoretical and evidence-based online support for family caregivers of people with dementia at the end of life. *BMC palliative care*. 2019; 18(1)
24. Hopwood J, Walker N, McDonagh L, Rait G, Walters K, Iliffe S, Davies N. Internet-Based Interventions Aimed at Supporting Family Caregivers of People With Dementia: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*; 2018: 20(6)
25. Organización Panamericana de Salud. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el COVID-19. Organización Panamericana de Salud. 2020. Recuperado a partir de: <https://www.paho.org/es/file/60862/download?token=jy-TqZW6>
26. Zhao Y, Feng H, Hu M, Hu H, Li H, Ning H, Peng L. Web-Based Interventions to Improve Mental Health in Home Caregivers of People With Dementia: Meta-Analysis. *Journal of medical Internet research*. 2019; 21(5)

## C. Recomendaciones sobre actividad física en casa

27. Barreto P, Demougeot L, Pillard F, Lapeyre-Mestre M, Rolland Y. Exercise training for managing behavioral and psychological symptoms in people with dementia: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Res Rev*. 2015;24: 274-285
28. Brasure M, Desai P, Davila H, et al. Physical Activity Interventions in Preventing Cognitive Decline and Alzheimer-Type Dementia: A Systematic Review. *Ann Intern Med*. 2018;168(1):30-38



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



29. Castro LE, Galvis CA. Efecto de la actividad física sobre el deterioro cognitivo y la demencia. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2018; 44(3). Recuperado a partir de: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/979>
30. Erickson K, Hillman C, Stillman C, Ballard R, Bloodgood B, Conroy D, et al. Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review of the 2018 Physical Activity Guidelines. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2019; 51(6):1242-1251
31. Forbes D, Forbes SC, Blake CM, Thiessen EJ, Forbes S. Exercise programs for people with dementia. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015; (4)
32. Lam FM, Huang MZ, Liao LR, Chung RC, Kwok TC, Pang MY. Physical exercise improves strength, balance, mobility, and endurance in people with cognitive impairment and dementia: a systematic review. *J Physiother*. 2018;64(1):4-15
33. Lam LC, Chan WC, Leung T, Fung AW, Leung EM. Would older adults with mild cognitive impairment adhere to and benefit from a structured lifestyle activity intervention to enhance cognition?: a cluster randomized controlled trial. *PLoS One*. 2015;10(3)
34. Law LL, Barnett F, Yau MK, Gray MA. Effects of functional tasks exercise on older adults with cognitive impairment at risk of Alzheimer's disease: a randomised controlled trial. *Age Ageing*. 2014;43(6):813-820
35. Lee J. The Relationship Between Physical Activity and Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *J Gerontol Nurs*. 2018; 44(10):22-29
36. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [Internet]. Organización Mundial de la Salud. Recuperado a partir de: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
37. Song D, Yu DSF, Li PWC, Lei Y. The effectiveness of physical exercise on cognitive and psychological outcomes in individuals with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud*. 2018;79:155-164
38. The influence of exercise on brain aging and dementia. *Biochim Biophys Acta*. 2012;1822(3):474-481
39. Van Alphen HJ, Hortobágyi T, van Heuvelen MJ. Barriers, motivators, and facilitators of physical activity in dementia patients: A systematic review. *Arch Gerontol Geriatr*. 2016;66:109-118
40. Vidoni ED, Watts AS, Burns JM, et al. Feasibility of a Memory Clinic-Based Physical Activity Prescription Program. *J Alzheimers Dis*. 2016;53(1):161-170



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



41. Yang C, Moore A, Mpofu E, Dorstyn D, Li Q, Yin C. Effectiveness of Combined Cognitive and Physical Interventions to Enhance Functioning in Older Adults With Mild Cognitive Impairment: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials [published online ahead of print, 2019 Nov 7]. *Gerontologist*. 2019
42. Zhang W, Low LF, Gwynn JD, Clemson L. Interventions to Improve Gait in Older Adults with Cognitive Impairment: A Systematic Review. *J Am Geriatr Soc*. 2019;67(2):381–391

#### **D. Manejo farmacológico y no farmacológico en pacientes con demencia y trastornos del comportamiento asociados.**

43. Alonso-Sánchez MF. Caracterización de las actividades de ocio como factor de reserva Cognitiva: Una revisión sistemática. *Med Natur*. 2017;11(2):62–8
44. Andalucía es Digital, 10 aplicaciones para mayores de 65 años ¿las conoces? [Internet]. 2018 [citado el 3 de abril de 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.blog.andaluciaesdigital.es/10-aplicaciones-gratuitas-para-la-tercera-edad>
45. Anderson R, González-Cosío M, Resnikoff D. Manual para el cuidador de pacientes con demencia. 2015
46. Brescané R, Tomé G. Know Alzheimer-Manual de consulta para Cuidadores y Familiares. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. 2017
47. Casas M, Zuñiga T. El respeto a la autonomía en el manejo de ancianos con demencia. *Revista Colombiana de Bioética*. 2017; 12(2):40-8. Recuperado a partir de: <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RCB/article/view/1929>
48. Centro de Educación y Referencia Sobre el Alzheimer y las Demencias Relacionadas, Adaptar las actividades para una persona con Alzheimer [Internet]. National Institute on Aging. 2017. Recuperado a partir de: <https://www.nia.nih.gov/health/adaptar-actividades-persona-alzheimer>
49. Nacimiento CMC, Varela S, Ayan C, Cancela JM. Efectos del ejercicio físico y pautas básicas para su prescripción en la enfermedad de Alzheimer. *Rev Andal Med Deporte* [online]. 2016, vol.9, n.1, pp.32-40.
50. Escobar Blázquez M. Atención Integral a Personas con Alzheimer. Asociación de Familiares de personas enfermas de Alzheimer y otras Demencias [Internet]. 2018. Recuperado a partir de: <https://www.fundacionpilares.org/modeloyambiente/docs/buenas-practicas/ficha-tecnica/2018-BP41-AFAD-AtencionIntegralPersonasAlzheimer.pdf>



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

51. Restrepo Bernal D, Andrés J, Niñ N, García N, Ortiz Estévez DE. Prevención del delirium. Rev Colomb Psiquiatr. 2016; 45(1):37–41
52. Coronavirus (COVID-19): consejos para cuidadores de demencia COVID-19 y demencia. Sociedad Española de Neurología [Internet]. 2020. Recuperado a partir de: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>-<https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/coronavirus>
53. Tiare Quiroz O, Esperanza Araya O, Patricio Fuentes G. Delirium: Actualización en manejo no farmacológico. Rev Chil Neuropsiquiatr. el 1 de diciembre de 2014;52(4):288–97
54. Vlisides, P. E., Das, A. R., Thompson, A. M., Kunkler, B., Zierau, M., Cantley, M. J., Giordani, B. (2019). Home-based Cognitive Prehabilitation in Older Surgical Patients. Journal of Neurosurgical Anesthesiology, 31(2), 212–217
55. Vorvick L. Mantener sus medicamentos organizados: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. 2020. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000600.htm>

## E. Adaptaciones y cambios en la rutina

56. Bating, Dressing, and Grooming: Alzheimer's Caregiving Tips [Internet]. National Institute of Health. 2017. Recuperado a partir de: <https://www.nia.nih.gov/health/bathing-dressing-and-grooming-alzheimers-caregiving-tips>
57. Bilbao Á, Andrés B, Flórez C, García R, Huerta L, Pascual E, et al. Guía de Productos de Apoyo para la Memoria. Cent Estatal Atención al Daño Cereb - IMSERSO. 2015;132
58. Chai B, Gao F, Wu R, Dong T, Gu C, Lin Q, et al. Vitamin d deficiency as a risk factor for dementia and alzheimer's disease: An updated meta-analysis. BMC Neurol. 13 de noviembre de 2019;19(1)
59. Calidad e Inocuidad de los Alimentos: Manejo Seguro de Alimentos en Casa. Ministerio de Salud y Protección Social [Internet]. Recuperado a partir de: <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/inocuidad-alimentos.aspx>
60. Posición de expertos sobre el manejo nutricional del coronavirus COVID-19 [Internet]. Comité Internacional para la Elaboración de Consensos y Estandarización en Nutriología (CIENUT). 2020. Recuperado a partir de: [https://www.cienut.org/comite\\_internacional/declaraciones/pdf/declaracion2.pdf](https://www.cienut.org/comite_internacional/declaraciones/pdf/declaracion2.pdf)



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

61. Jayedi A, Rashidy-Pour A, Shab-Bidar S. Vitamin D status and risk of dementia and Alzheimer's disease: A meta-analysis of dose-response. *Nutritional Neuroscience*. 2019; 22: 750-9
62. Larbi A, Franceschi C, Mazzatti D, Solana R, Wikby A, Pawelec G. Aging of the immune system as a prognostic factor for human longevity. Vol. 23, *Physiology*. American Physiological Society; 2008. p. 64-74
63. Mahan LK, Raymond J. *Krausse Dietoterapia*. 14 th Edition Elsevier. 2017
64. Nair R, Maseeh A. Vitamin D: The sunshine vitamin. *J Pharmacol Pharmacother*. abril de 2012;3(2):118-26
65. Manual para Manipuladores de Alimentos, Instructor. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Organización Panamericana de la Salud. 2016
66. Smith D, Lovell J, Weller C, Kennedy B, Winbolt M, Young C, et al. A systematic review of medication nonadherence in persons with dementia or cognitive impairment. *PLoS One*. 2017;12(2):1-19
67. Volkert D, Chourdakis M, Faxen-Irving G, Frühwald T, Landi F, Suominen MH, et al. ESPEN guidelines on nutrition in dementia. *Clin Nutr*. 2015;34(6):1052-73
68. Wang H, Li T, Barbarino P, Gauthier S, Brodaty H, Molinuevo JL, et al. Dementia care during COVID-19. *Lancet*. 2020. Recuperado a partir de: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140673620307558>
69. World Water Day 2020 highlights the essential role of handwashing. World Health Organization [Internet]. 2020. Recuperado a partir de: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/world-water-day-2020-highlights-the-essential-role-of-handwashing>
70. Sun protection. World Health Organization [Internet]. Recuperado a partir de: [https://www.who.int/uv/sun\\_protection/en/](https://www.who.int/uv/sun_protection/en/)

## F. Recomendaciones para el cuidador: Cómo cuidar al cuidador

71. Centros de respiro para quienes cuidan discapacitados. Secretaría Distrital de Integración Social, Bogotá.[Internet]. Recuperado a partir de: <http://old.integracionsocial.gov.co/modulos/contenido/default.asp?idmodulo=971>



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

72. León NA, Nazate CG. Prevalencia del síndrome de burnout en el cuidador primario institucional en centros geriátricos en la ciudad de Bogotá-Colombia en el segundo periodo de 2016. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. 2016. Recuperado a partir de: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/753/1/LIBRODETESISFINAL.pdf>
73. Manual de cuidado a cuidadores de personas con trastornos mentales y/o enfermedades crónicas discapacitantes. Ministerio de Salud y Protección Social. 2015. Recuperado a partir de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/Manual-cuidado-al-cuidador.pdf>
74. Respite Care Guide. Alzheimer's Association. [Internet]. 2007. Available from: [http://www.caregiverresource.net/uploads/files/articles/Respite\\_Care\\_Guide.pdf](http://www.caregiverresource.net/uploads/files/articles/Respite_Care_Guide.pdf)
75. Rodríguez HF. Cuidar a los cuidadores: las condiciones sociales del cuidado. Universidad del Rosario. 2014. Recuperado a partir de: <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/10306/19270012-2015.pdf?sequence=1>
76. Vásquez ER. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Rev Neuropsiquiatr. 2016; 79(1). Recuperado a partir de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>

## G. Actividades de ocio

77. Adaptar las actividades para una persona con Alzheimer [Internet]. National Institute of Health. Available from: <https://www.nia.nih.gov/health/adaptar-actividades-persona-alzheimer>
78. Dartigues JF, Foubert-Samier A, Le Goff M, Viltard M, Amieva H, Orgogozo JM, et al. Playing board games, cognitive decline and dementia: A French population-based cohort study. BMJ Open. 2013 Aug 1;3(8):e002998
79. Education, leisure activities and cognitive and functional ability of Alzheimer's disease patients: A follow-up study. Dement Neuropsychol [Internet]. 2013; 7(2): 181-189. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5619516/>
80. Effects of multisensory stimulation on cognition, depression and anxiety levels of mildly-affected alzheimer's patients. ClinicalKey [Internet]. Available from: <https://www-clinicalkey-es.ezproxyjaveriana.edu.co/#!/content/journal/1-s2.0-S0022510X09004390>



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



81. Dunay MA, Boice JL. Alzheimer Disease: Pharmacologic and Nonpharmacologic Therapies for Cognitive and Functional Symptoms. ClinicalKey [Internet]. Available from: <https://login.ezproxy.javeriana.edu.co/login?url=https://www.clinicalkey.es/#!/content/journal/1-s2.0-S0002838X17301831?scrollTo=%23top>
82. Pillai JA, Hall CB, Dickson DW, Buschke H, Lipton RB, Verghese J. Association of crossword puzzle participation with memory decline in persons who develop dementia. In: Journal of the International Neuropsychological Society. Cambridge University Press; 2011. p. 1006–13
83. Rinaldi J, Sbardelloto G, Kristensen CH, Parente MA de MP. Textual reading comprehension and naming in Alzheimer's disease patients. Dement Neuropsychol. 2008 Jun;2(2):131–8
84. Särkämö T. Cognitive, emotional, and neural benefits of musical leisure activities in aging and neurological rehabilitation: A critical review. Annals of Physical and Rehabilitation Medicine [Internet]. 2018; 61: 414–8. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28461128>
85. Tratamiento no farmacológico de la pérdida de memoria, la enfermedad de Alzheimer y la demencia- ClinicalKey [Internet]. Available from: <https://www-clinicalkey-es.ezproxy.javeriana.edu.co/#!/content/book/3-s2.0-B978849113116800020X?scrollTo=%23hl0000086>
86. Woods B, Aguirre E, Spector AE, and Orrell M. Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. Cochrane Database Syst Rev. 2012

## H. Canales de emergencia y signos de alarma.

87. Coronavirus disease 2019 (COVID-2019). Centers for Disease Control and prevention [Internet]. Recuperado a partir de: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>
88. Coronavirus: managing delirium in confirmed and suspected cases. British Geriatrics Society [Internet]. 2020. Available from: <https://www.bgs.org.uk/resources/coronavirus-managing-delirium-in-confirmed-and-suspected-cases>
89. COVID-19: Managing the COVID-19 pandemic in care homes. British Geriatrics Society [Internet]. 2020. Available from: <https://www.bgs.org.uk/resources/covid-19-managing-the-covid-19-pandemic-in-care-homes>



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**  
Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



90. Detenga la propagación de los microbios, Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19. Centers for Disease Control and prevention [Imagen]. 2020. Recuperado a partir de:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs-sp.pdf>
91. Going to hospital: tips for dementia caregivers. National Institute for Health and Care Excellence [Internet]. 2017. Available from:  
<https://www.nia.nih.gov/health/going-hospital-tips-dementia-caregivers>
92. Los adultos mayores deberán permanecer en aislamiento preventivo, Boletín de prensa No 099 de 2020. Ministerio de Salud [Internet]. Recuperado a partir de:  
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Los-adultos-mayores-deberan-permanecer-en-aislamiento-preventivo.aspx>
93. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. World Health Organization [Internet]. 2020. Available from:  
[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_10s](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_10s)
94. Risk reduction and management of delirium. Scottish Intercollegiate Guidelines Network [Internet]. 2019. Available from: <https://www.sign.ac.uk/sign-157-delirium>
95. Síntomas de la enfermedad del coronavirus 2019. Centers for Disease Control and prevention [Imagen]. 2020. Recuperado a partir de:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms-sp.pdf>
96. Violence and Agression: short-term management in mental health, health and community settings. National Institute for Health and Care Excellence [Internet]. 2015. Available from:  
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng10/resources/violence-and-aggression-shortterm-management-in-mental-health-health-and-community-settings-pdf-1837264712389>



Saludando

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



**Saludando**

promoción  
y prevención  
en salud

Socios para  
el desarrollo:



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín