

# Las recomendaciones para vivir una Navidad con un familiar con demencia

**ENCUENTROS.** Esta fiesta implica cambio en las rutinas, por ello se llama a la flexibilidad.

Redacción  
 cronica@diarioatacama.cl

**S**e acerca la Navidad, una celebración donde se reúnen amigos y familiares. Aún así, es una época difícil para las personas con demencia o algún grado de deterioro cognitivo, y para quienes cuidan de ellas.

Según cifras reportadas por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) son más de 200 mil las personas que tienen algún tipo de demencia en Chile. Se proyecta que para 2050 el 3% de la población nacional tendrá alguna patología de este tipo, es decir, cerca de 600 mil personas, la más común es el Alzheimer.

Quienes están con deterioro cognitivo o demencia, pueden sentirse desorientados, porque en estas fechas las rutinas cambian y el sólo hecho de compartir la mesa y la conversación con más personas puede generar inquietud en los familiares que les cuidan. Además pueden existir instantes tristes, ya que esta el recuerdo de la Navidad antes que apareciera la enfermedad. Otra situación es que los cercanos quieran tener una festividad casi perfecta.

Ante esto, la psicóloga clínica Alejandra Pinto, de la Unidad de Memoria del Servicio de Neurología del Hospital Salvador entregó recomendaciones para vivir la Navidad.

"Es fundamental comprender y tener en consideración que estamos frente a una persona que tiene un trastorno neurocognitivo mayor, que tiene una demencia. La demencia por sí, es una enfermedad que implica cambios psicológicos y conductuales. Tiene dos condiciones que se dan al mismo tiempo, que hay un deterioro cognitivo y un compromiso funcional, por lo tanto las expectativas que tenemos de como debiera ser la conducta de esa persona con demencia,

debe acomodarse a la realidad actual de ella. En general, para las personas con demencia, es complejo participar de espacios sociales donde hay una familia extendida o grande, que todos hablan al mismo tiempo, que hablan cruzado, que suben la voz, porque para una persona con deterioro cognitivo seguir esas conversaciones y ser parte de esas conversaciones es muy difícil".

Ante esto, la especialista sugiere que la celebración de Navidad sea "en un espacio donde no haya tanta gente y si hay mucha gente, siempre que haya alguien sentado al lado de la persona con demencia que comprenda la situación y que logre ir interpretándole la realidad, conversando con ella, haciéndola sentir parte, pero no esperar a que se ría del chiste que se ríen todos, participar de la misma conversación que participan todos, porque eso no va a suceder".

En muchas ocasiones los cuidadores preparan grandes fiestas y se frustran porque su familiar no participa, por ello el llamado es a la flexibilidad. "Estamos frente a una persona que tiene un deterioro cognitivo y la forma de comportarse y de interpretar la realidad está mediada por este daño neurológico, cognitivo y siendo así, tenemos que ser flexibles".

Por esto, si la persona con demencia la sacan de su espacio para llevarla a una fiesta y quiere irse, la recomendación es que "puedo tratar de desviar su atención, cambiar el foco de conversación, sentarme a su lado, invitarla a dar una vuelta, tratar de cambiar la idea, pero si insiste en que quiere irse no puedo obligarla a estar hasta la 1 porque hay que abrir los regalos a las 12. La flexibilidad en las fiestas con una persona con demencia tiene que ser lo prioritario".

Esto también implica adecuar el espacio para que sea amable con esa persona, dis-



LO IMPORTANTE ES QUE EL FAMILIAR CON ALZHEIMER PUEDA TENER UNA FESTIVIDAD EN TRANQUILIDAD, CONSIDERANDO LA ENFERMEDAD.

minuir los ruidos, si se pone música que no sea tan fuerte, si hay conversaciones alrededor de una mesa tratar que no sean cruzadas, que esto sea lo más calmo posible. Es importante considerar las características de las personas con demencias, ya que hay "quienes disfrutan de la presencia de niños, juegan con ellos, hay otros que se alteran y tiene que ver con la individualidad de las personas con demencia porque todos son distintos".

La profesional explicó que "una de las cosas más difíciles de trabajar en los seres humanos son las expectativas, más que una fecha, cuando uno está viviendo con una persona con demencia uno tiene que articular estrategias de manejo que permitan que esa persona tenga la mejor calidad de vida no sólo el día de la fiesta sino

que siempre. Hay reglas de oro, normativas básicas que tienen que ver con no discutirle a una persona con demencia, no llevarle la contra y no tratar de convencerla".

Por ejemplo "si estaré toda la fiesta tratando de convencerla que la pase bien porque todos nos reunimos para estar con ella, eso no lo hace bien a una persona con demencia".

La flexibilidad implica "que a veces uno tiene que cambiar los planes que pensó, las expectativas que tenía y ajustarse a la realidad. Si hicieron una parafarmacia para disfrutar con la mamá, pero ella se quiere acostar a las 10 de la noche, comprender que tiene todo el derecho. A lo mejor la celebración de Navidad para ella sería más efectiva durante el almuerzo del 25, porque en general las personas con demen-

**200 mil personas** aproximadamente están en Chile con un diagnóstico de demencia. Según la información de la Seremi de Salud que data de 2020, en Atacama en ese entonces equivalía a 2.486 beneficiarios de Fonasa aproximadamente.

cia tienden a desorganizarse más durante la tarde y en la noche que durante el día".

Por ello, explicó que se debería evaluar en que momento cerebro, "en muchas ocasiones es mejor hacer un rico almuerzo el 25 que pretender que la persona disfrute el 24 y espere hasta las 12 y abramos los regalos y todos seamos felices. La flexibilidad es lo que más consideraría".

## Recomendaciones

- Si es que es posible, incluya a su familiar en los preparativos de las actividades en el hogar, tareas sencillas que pueda tenerlo concentrado.
- Cuando pasen las fiestas se recomienda retirar la decoración, esto ayudará a mantener su orientación personal.
- Si tiene un familiar con síntomas como olvidos de hechos recientes, extravía cosas, tiene cambios en la personalidad, no dude en acudir a un centro de salud para un diagnóstico oportuno. Si necesita orientación puede contactarse con la Corporación Profesional Alzheimer y Otras demencias al sitio <https://www.coprad.cl/>.