



## MANEJANDO EL ESTRÉS Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS CON LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER O DEMENCIA

Es normal sentirse estresado por causa de la enfermedad Coronavirus (COVID-19). El problema es que las personas con demencia sienten el estrés de las personas a su alrededor y pueden reaccionar de manera negativa. Entre más pueda reducir su propio nivel de estrés, lo más fácil será para todos en la casa, especialmente la persona con demencia.

### QUÉ DECIR



- Si la persona con demencia escuchó o leyó algo en las noticias sobre COVID-19 y tiene miedo, hable con ella usando una voz suave y dígame que no se preocupe porque están seguros y usted está allí para ayudar.
- No vea las noticias ni hable sobre lo que está pasando delante de la persona con demencia.
- Si la persona con demencia no ha oído hablar sobre COVID-19, no le hable de ello a menos que ella lo mencione.

### LAS CONEXIONES



- Hable por teléfono con familiares, vecinos y amigos y manténgase en contacto con ellos. No vayan a la casa de nadie ni deje que alguien entre a la suya. Simplemente levante el teléfono y llame. Si tiene una computadora, también puede usar aplicaciones en línea como Zoom, Skype o redes sociales para conectar con sus seres queridos.
- Vea si su iglesia tiene servicios que pueda ver por Internet. Esto puede ser algo que puedan disfrutar juntos.
- Ofrecemos ayuda: Alzheimer's Los Angeles ofrece clases pláticas, grupos de apoyo y otros servicios de apoyo por teléfono y por internet/computadora. Llame al 844.HELP.ALZ (844-435-7859) o visite AlzheimersLA.org para más información.

### MANTÉNGASE ACTIVO



- Es muy importante no olvidar de mover su cuerpo. Gracias a sitios web en el Internet como por ejemplo, YouTube, podrá encontrar muchos videos de ejercicios en línea gratis que puede hacer en su casa. Hacer ejercicio por solo 5-10 minutos puede ayudar mucho a bajar el estrés.
- Calme su mente respirando profundamente cuando se siente estresada. Busque en el Internet videos que tengan meditaciones que pueda seguir.

## **MANTÉNGASE ACTIVO (CONT.)**

- Salga a caminar todos los días con la persona con demencia. Solo recuerde de mantenerse al menos a 2 metros de distancia de las personas a su alrededor que también puedan estar disfrutando del aire fresco. Salude desde el otro lado de la calle.
- Haga cosas que puedan hacer juntos para mantener su mente activa también. Lean un libro juntos, pinten un dibujo, canten una canción, cocinen algo rico, hagan un rompecabezas o vean fotos viejitas juntos.

Para más información sobre COVID-19, visite la página web de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de CDC a: **[cdc.gov/spanish](https://www.cdc.gov/spanish)**

©Alzheimer's Los Angeles 2020 • Supported by by CDA & DHHS, ACL (#90ADPI0035-01-00)