



Guía práctica para la
**Cuarentena con
Personas con Daño Cerebral**
ante la pandemia de Coronavirus Covid-19



1

¿Qué es el Coronavirus?

El Coronavirus es un virus que se contagia y causa enfermedades.

Da fiebre, afecta a las vías respiratorias y es fácilmente contagioso.

2

¿Cómo se contagia?



Por tos
y estornudos



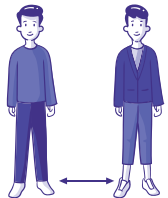
Por contacto
humano



Por objetos
contaminados

3

¿Cómo se previene?



Distancia
prudencial



Tápate
al toser



Lávate
las manos



Quédate
en casa

4

¿Qué es la cuarentena?

Son las semanas que tenemos que pasar en casa saliendo al exterior lo menos posible para evitar la propagación del virus.

5

¿Cómo afecta la cuarentena a personas con Daño Cerebral?

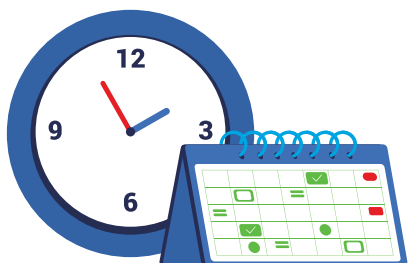
Las consecuencias de un daño cerebral son variadas, por lo tanto la cuarentena afectará a cada persona de una manera diferente. En [esta guía vamos a dar consejos](#) para evitar lo más frecuente.

Es importante destacar que, según el Real decreto 463/2020, las personas con **alteración de conducta** a raíz de un Daño Cerebral **pueden salir de casa**, siempre respetando las medidas de prevención y **llevando la documentación acreditativa** de la situación de discapacidad.

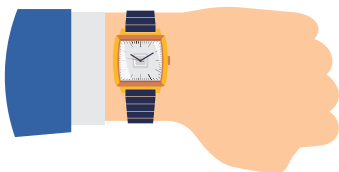
6

Consejos para la Orientación Temporal

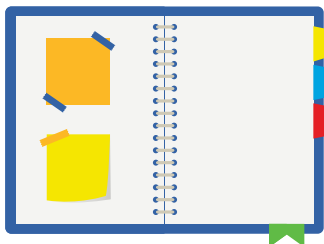
En una situación de confinamiento en hogares como la actual, es normal que la persona con Daño Cerebral pueda presentar dificultades de orientación a nivel temporal. Para evitarlo, desde FEDACE damos los siguientes consejos:



Tener **calendarios y relojes visibles** en todas las habitaciones de la casa.



Que la persona con daño cerebral lleve **reloj de pulsera** con la fecha y hora correctas.

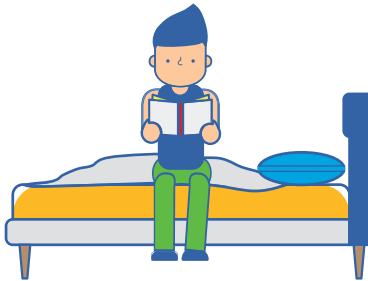


Contar con **una agenda**, para que pueda saber la fecha y la hora del día en que se encuentra.

Consejos para la Orientación Temporal



En la agenda apuntar las **tareas más importantes** del día. Es importante tener un horario estructurado y organizado, con horarios fijos (ej. 8.00 desayuno, 14.00 comida...).



Antes de dormir es conveniente que lea solo o con alguien las **actividades que ha realizado** durante el día.

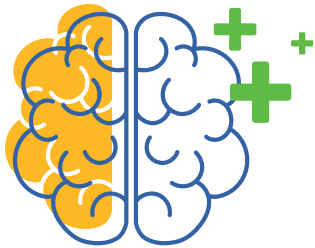


Despertar a la persona con Daño Cerebral diciéndole el **día de la semana**, del mes, la estación y el año actual y recordárselo cuando sea necesario a lo largo del día.

7

Consejos para las Alteraciones de Conducta

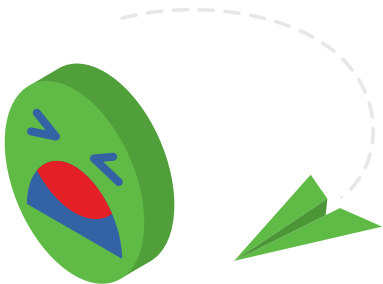
El tiempo en cuarentena puede potenciar las alteraciones de conducta de una persona con Daño Cerebral, mostrando comportamientos como apatía, agresividad o dependencia. Aquí te damos algunos consejos de utilidad:



Ten empatía: recuerda que este tipo de comportamiento es consecuencia de la lesión cerebral y que la cuarentena lo agrava. No tiene mala intención ni busca perjudicarte.



Recuerda **premiar los comportamientos adecuados** y no castigar los inadecuados. Eso sí, hay que poner límites y explicarle por qué su comportamiento no es adecuado.



Si notas que se está **irritando en una conversación**, cambia de tema o proponle hacer una actividad distinta.

8

Consejos para las Alteraciones Emocionales

Cada persona con Daño Cerebral puede experimentar unas alteraciones emocionales distintas. A continuación, te damos algunos consejos sobre cómo actuar en función de cada emoción:

Ante la tristeza: centrar la atención en cosas positivas y proponer actividades atractivas y gratificantes.

Ante la apatía: tener actividades diarias lo más estructuradas posible. Siempre es más fácil realizar actividades ya organizadas.

Ante irritabilidad: aplazar la cuestión y evitar el enfrentamiento.

Ante agitación: crear rutinas diarias con horarios fijos y proporcionar un ambiente lo más tranquilo posible.

Ante desinhibición: no mostrar preocupación excesiva y explicar después brevemente lo ocurrido.

Consejos para las Alteraciones Cognitivas

Una posible secuela de un daño cerebral son las alteraciones cognitivas; es decir, alteraciones en la memoria, el lenguaje, la atención, la orientación o el aprendizaje. A continuación unos consejos para trabajarlos estos días:



No sobreestimar: proporcionar la información tanto visual como verbal adaptada a la capacidad de asimilación de cada persona.



Tiempo de descanso: conocer y respetar el tiempo de descanso que cada persona necesita. Durante la realización de actividades, alternar trabajo y pausas.



Tiempo de respuesta: dejar el tiempo necesario para que piense y conteste sosegadamente a cada pregunta.

Consejos para las Alteraciones Cognitivas



Intentar no dar demasiada importancia cuando el **control de las emociones** (risa, llanto,...) no sea el adecuado. Plantearle otros temas que le ayuden a contenerse.



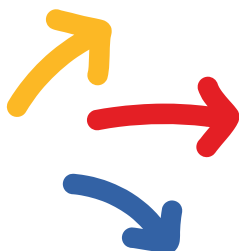
Si se muestra impaciente por hacer algo en concreto, mostrarnos tranquilos e intentar no ceder ante las continuas demandas, intentando desviar su atención.



Incomprensión: no insistir si la persona no comprende, se aturde o se satura al realizar actividades. Cambiar de asunto hacia otra tarea más relajada o entretenida.

Cuidado del Cuidador/a

Durante esta cuarentena va a ser muy habitual que el cuidador principal se vuelque en el cuidado de su familiar con daño cerebral y no se cuide a sí mismo/a. Esto se conoce como “síndrome del cuidador” y hay que evitarlo:

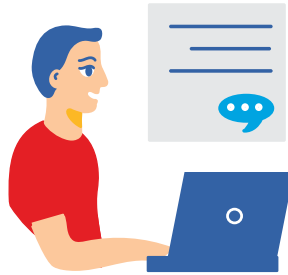


A ser posible, es importante **repartir el cuidado** y las responsabilidades entre varias personas y que no recaiga siempre todo sobre la misma.

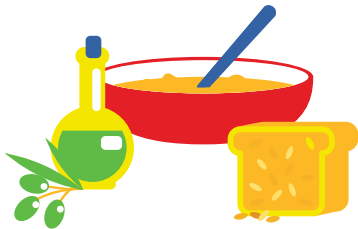
Cuídate y **tómate un tiempo para ti**: date momentos de respiro que dedicar a ocio, desconexión, ejercicio y autocuidado. Además, descansa suficientemente.

Ve los avances positivos del familiar con daño cerebral. No menosprecies los pequeños signos de progreso.

Cuidado del Cuidador/a



Recuerda que, pese a la cuarentena, las entidades especializadas en Daño Cerebral **seguimos trabajando**. Puedes contar con ellas para ejercicios, consultas y ayuda.



Cuida tu alimentación. El estrés consume nutrientes importantes, lo que en bajos niveles provoca más estrés. Sal de ese círculo vicioso alimentándote correctamente.



No te aíslas. Es conveniente hablar con alguien de cómo te sientes y expresar tus emociones. Skype, Hangouts o Whatsapp son muy útiles para mantener amistades.



 /FEDACEorg

 /fedaceorg

 @fedaceorg

<https://fedace.org>