



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



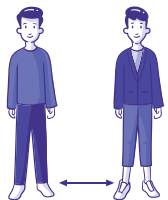
Por contacto  
humano



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?

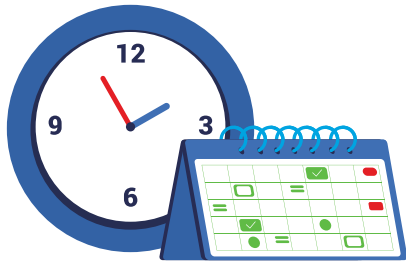
Las consecuencias de un daño cerebral son variadas, por lo tanto la cuarentena afectará a cada persona de una manera diferente. En [esta guía vamos a dar consejos](#) para evitar lo más frecuente.

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.

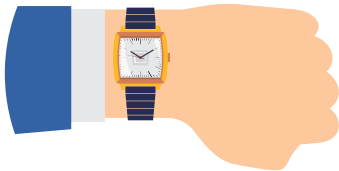
# 6

## Consejos para la Orientación Temporal

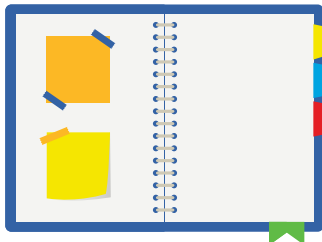
En una situación de confinamiento en hogares como la actual, es normal que la persona con Daño Cerebral pueda presentar dificultades de orientación a nivel temporal. Para evitarlo, desde FEDACE damos los siguientes consejos:



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.

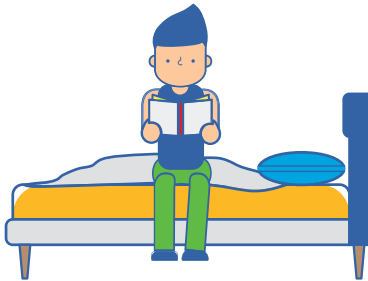


Contar con **una agenda**, para que pueda saber la fecha y la hora del día en que se encuentra.

# 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.

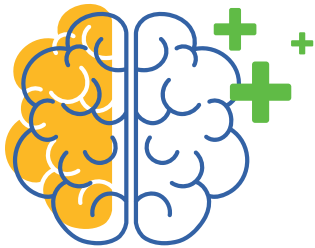


Despertar a la persona con Daño Cerebral diciéndole el **día de la semana**, del mes, la estación y el año actual y recordárselo cuando sea necesario a lo largo del día.

# 7

## Consejos para las Alteraciones de Conducta

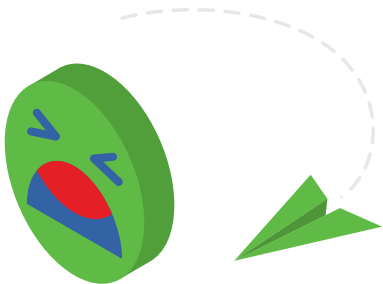
El tiempo en cuarentena puede potenciar las alteraciones de conducta de una persona con Daño Cerebral, mostrando comportamientos como apatía, agresividad o dependencia. Aquí te damos algunos consejos de utilidad:



**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.



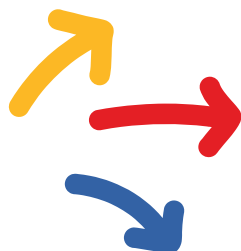
**Si se muestra impaciente** por hacer algo en concreto, mostrarnos tranquilos e intentar no ceder ante las continuas demandas, intentando desviar su atención.



**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.

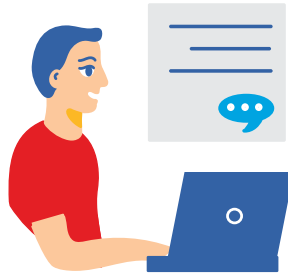


Cuídate y **tómate un tiempo para ti**: date momentos de respiro que dedicar a ocio, desconexión, ejercicio y autocuidado. Además, descansa suficientemente.

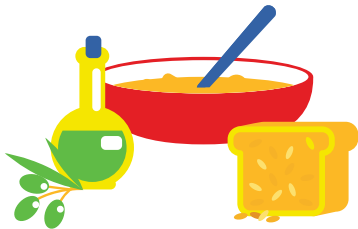


**Ve los avances positivos** del familiar con daño cerebral. No menosprecies los pequeños signos de progreso.

# Cuidado del Cuidador/a



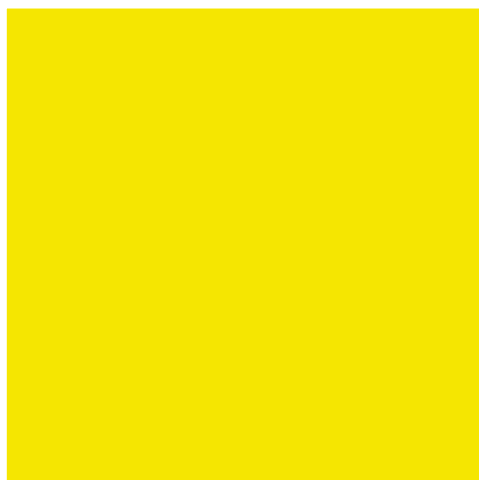
Recuerda que, pese a la cuarentena, las entidades especializadas en Daño Cerebral **seguimos trabajando**. Puedes contar con ellas para ejercicios, consultas y ayuda.



**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>