

# Consejos para cuidar a distancia

Esta hoja de ayuda considera algunos de los problemas a los que puede enfrentarse cuando vive a gran distancia de un familiar, pariente o amigo con demencia y no puede mantener un contacto directo tan regular como desearía. Las familias, los cuidadores y los amigos pueden hacer valiosas aportaciones a pesar de la barrera de la distancia.

Tanto si vive al otro lado de la ciudad o en otra localidad, como si vive en el extranjero, puede ayudar a una persona con demencia. Hay formas de superar algunos de los retos de cuidar a distancia. Requiere que se organice y piense en formas de superar la barrera de la distancia.

A continuación le ofrecemos algunos consejos que pueden resultarle útiles.

## 1. Prepárese

Elabore un plan para mantenerse en contacto con la persona que vive con demencia y con quienes le prestan cuidados.

Formas en las que puede ayudar:

- manténgase en contacto regular y ofrezca apoyo
- pida información actualizada sobre el bienestar de la persona
- ayude a resolver problemas o crisis
- haga llamadas telefónicas, videollamadas y visitas personales siempre que pueda.

Infórmese sobre el tipo de demencia que padece la persona. Esto le ayudará a apoyar de la mejor manera. Puede ser útil hablar con la familia, los amigos y los cuidadores que viven más cerca y ofrecer apoyo.

## 2. Mantenga la comunicación

Manténgase en contacto y haga saber a la persona con demencia que le importa. Considere enviar:

- postales
- fotos
- cartas cortas
- pequeños regalos
- flores.

A través de llamadas telefónicas y videoconferencias:

- Establezca una rutina para llamar más o menos a la misma hora del día.
- Sea consciente del nivel de participación de la persona; déle tiempo para responder a sus preguntas.
- Si la comunicación verbal se hace cada vez más difícil, pueden ser útiles las videollamadas.
- Comprenda que la información que le proporciona la persona a veces puede ser inexacta.
- A veces, lo que parece un problema o una crisis no siempre lo es. Podría ser su forma de expresar ansiedad o confusión, así que tenga un plan para hacer frente a estas situaciones.

## 3. Construya una red de apoyo solidaria

Otras personas pueden ayudarle. Consejos para crear una red de apoyo solidaria:

- Organice formas de apoyo a través de familiares, amigos, grupos o consejeros.
- Intente establecer una buena relación con un familiar o amigo que viva cerca.
- Organice reuniones familiares para conversar y establecer funciones y responsabilidades. Intenten trabajar juntos para llegar a un acuerdo sobre cambios de circunstancias que puedan requerir decisiones importantes.
- Pida a las personas que vivan cerca que sean observadores solidarios.
- Organice visitas regulares, comidas, contacto social o transporte a través del ayuntamiento, clubes, programas de apoyo social específicos para la demencia o grupos religiosos.

- Desarrolle una relación con el personal si la persona vive en una residencia, para que sepan cuándo mantenerle informado/a.
- Llame a la **Línea Nacional de Ayuda para Personas con Demencia (National Dementia Helpline)** al **1800 100 500** para obtener asesoramiento.

#### 4. Visite cuando pueda

Intente organizar sus visitas de modo que sus familiares y amigos puedan descansar de los cuidados y mantenerse en contacto mediante llamadas telefónicas periódicas, videollamadas o correo electrónico.

Si la persona vive en una residencia y usted puede visitarla ocasionalmente, deje tiempo para reunirse con el personal y los cuidadores después de su visita. Pídales su opinión y facilíteles sus observaciones.

#### 5. Anticipe y planifique

Intenta anticipar qué tipos de apoyo puede necesitar la persona para mantenerse a salvo y conservar su independencia y bienestar.

Si es posible, hagan planes juntos. Esto ayudará a garantizar que sus deseos se cumplan de la forma que ellos desean.

Usted puede:

- redactar una lista de los servicios de apoyo disponibles en la zona
- pedir a la persona que nombre a un familiar o amigo de confianza como "apoderado notarial" para la toma de decisiones legales, financieras y médicas
- redirigir el correo a alguien con autoridad legal para recibir y responder al correo o pagar facturas
- obtener el consentimiento para hablar con el médico de la persona o con My Aged Care sobre las necesidades de apoyo, las evaluaciones y las estrategias de atención.

Si la persona no puede participar en la planificación y la toma de decisiones, busque el apoyo de familiares o personas de confianza.

## 6. Cuídese

No siempre es posible estar con la persona amada todo el tiempo. Sepa que puede marcar la diferencia.

### Material de lectura y recursos adicionales

- **Servicio de bibliotecas de Dementia Australia**  
Visite: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **La familia y los amigos son importantes**  
Visite: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **7 consejos para cuidarse**  
Visite: [discrimination.dementia.org.au/supporting-someone/7-tips-for-carer-self-care/](https://discrimination.dementia.org.au/supporting-someone/7-tips-for-carer-self-care/)
- **Comunidades favorables a la demencia**  
Visite: [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

### Más información

Dementia Australia ofrece apoyo, información, educación y consejería.

**National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda para personas con demencia): 1800 100 500**

**Para asistencia con el idioma: 131 450**

**Visite nuestro sitio web: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**