

Comportamientos: Cómo responder cuando la demencia causa comportamientos impredecibles

La enfermedad de Alzheimer y otras demencias pueden hacer que las personas actúen de manera diferente e impredecible. Algunas personas se vuelven ansiosas o agresivas. Otras repiten ciertas preguntas o gestos. Muchas interpretan mal lo que oyen.

Estos tipos de reacciones pueden dar lugar a malentendidos, frustración y tensión, particularmente entre la persona con demencia y el cuidador. Es importante tener en cuenta que la persona no está tratando de ser difícil y que toda conducta es comunicación.

Identificación de comportamientos

El siguiente enfoque de tres pasos puede ayudarle a identificar comportamientos comunes relacionados con la demencia y sus causas.

1. Examine el comportamiento

- ¿Cuál fue el comportamiento? ¿Fue dañino?
- ¿Algo lo desencadenó?
- ¿Qué sucedió inmediatamente después?
- ¿Algo le podría estar causando dolor a la persona?
- ¿Podría esto estar relacionado con medicamentos o enfermedad? Consulte a un médico para estar seguro.

2. Explore las posibles soluciones

- ¿Se están cumpliendo las necesidades de la persona?
- ¿Adaptar el entorno puede dar comodidad a la persona?
- ¿Cómo puede cambiar su reacción o enfoque?

3. Pruebe diferentes respuestas

- ¿Su nueva respuesta ayudó?
- ¿Necesita explorar otras posibles causas y soluciones? Si es así, ¿qué puede hacer de manera diferente?

El comportamiento negativo puede estar relacionado con:

- Dolor físico o malestar: enfermedades, medicamentos, hambre o sed.
- Sobre estimulación: ruidos fuertes o un entorno ocupado.
- Ambiente desconocido: nuevos lugares o la incapacidad para reconocer la casa.
- Tareas complicadas: dificultad con las actividades o tareas.
- Interacciones frustrantes: la incapacidad para comunicarse de manera efectiva puede provocar miedo, tristeza o ansiedad.

La ira y la agresión

El comportamiento agresivo puede ser verbal (gritos, insultos) o físico (golpes, empujones). Es importante tratar de entender lo que está causando el enojo y tratar de prevenir que ocurra de nuevo, cuando sea posible.

Cómo responder:

Primero descarte el dolor como la causa del comportamiento

El dolor puede hacer que una persona con demencia actúe agresivamente.

Luego trate de identificar la causa inmediata

Piense en lo que sucedió justo antes, lo que puede haber provocado el comportamiento.

Céntrese en los sentimientos, no en los hechos

Busque los sentimientos detrás de las palabras o acciones.

Trate de no disgustarse

Sea positivo y tranquilizador. Hable despacio en un tono suave.

Limite las distracciones

Examine los entornos de la persona y adáptelos para evitar otras situaciones similares.

Pruebe una actividad relajante

Utilice música, masajes o ejercicios para ayudar a calmar a la persona.

Cambie el enfoque a otra actividad.

Si una situación o actividad provoca una respuesta agresiva, pruebe algo diferente.

Hable con calma

Use un tono tranquilo, trate de tranquilizar a la persona.

Tome un descanso

Si la persona está en un ambiente seguro y usted es capaz, camine y tómese un momento.

Garantice la seguridad

Asegúrese de que usted y la persona estén a salvo. Si la persona no es capaz de calmarse, busque la ayuda de otros. Siempre llame al 911 en situaciones de emergencia. Si llama al 911, comunique que la persona padece de demencia, lo cual puede causar que actúe agresivamente.

Ansiedad o agitación

Las personas con demencia pueden volverse ansiosas o agitadas por muchas razones. Puede ayudar a entender lo que provoca esta respuesta al observar el entorno de la persona, el momento del día, lo que acaba de ocurrir y la evaluación de las posibles fuentes de dolor, hambre, necesidad de dormir y cambios repentinos.

Cómo responder:

Compruebe si hay dolor

El dolor a menudo puede desencadenar ansiedad o agitación. Las fuentes incluyen estar en una situación incómoda, una lesión, reacción a medicamentos o una infección del tracto urinario.

Escuche la frustración

Averigüe qué puede estar causando la ansiedad y trate de entenderlo.

Proporcione tranquilidad

Utilice frases calmantes. Deje que la persona sepa que usted está allí.

Involucre a la persona en actividades

Involucre a la persona en el arte, la música u otras actividades que promuevan la relajación.

Modifique el entorno

Disminuya el ruido y las distracciones o traslade a la persona a otro lugar.

Encuentre salidas de energía

La persona puede estar buscando algo que hacer. Caminar o ir a dar un paseo en coche.

El olvido y la confusión

Una persona con la enfermedad de Alzheimer puede no reconocer personas, lugares o cosas familiares. Puede olvidar las relaciones, llamar a los miembros de la familia por otros nombres o confundirse acerca de dónde es la casa. El propósito de los elementos comunes, tales como un bolígrafo o un tenedor, también puede ser olvidado. Estas situaciones pueden ser difíciles para los cuidadores.

Cómo responder:

Mantenga la calma

No ser reconocido puede ser doloroso. Puede ser útil hablar con un amigo o miembro de la familia.

Responda con una breve explicación

No abruma a la persona con largas respuestas. En lugar de ello, aclare con una explicación sencilla.

Muestre fotos y otros recuerdos

Utilice fotografías y otros artículos que inviten a la reflexión para que la persona pueda recordar relaciones y lugares importantes.

Ofrezca correcciones como sugerencias

Evite explicaciones que suenen como reprimenda. Intente "pensé que era un tenedor", o "yo creo que es su nieto Peter".

Trate de no tomárselo personal.

La enfermedad de Alzheimer provoca el olvido, pero su apoyo y comprensión se apreciarán siempre.

Repetición

Una persona con la enfermedad de Alzheimer puede hacer o decir algo una y otra vez, como repetir una palabra, una pregunta o una actividad. La persona también puede pasear de un lado a otro o deshacer lo que acaba de hacer. En la mayoría de los casos, es probable que él o ella busque comodidad, seguridad y familiaridad. Estas acciones son rara vez dañinas, pero pueden ser estresantes para el cuidador.

Cómo responder:

Busque una razón

Trate de averiguar si hay una causa o un detonante específico de la conducta repetitiva.

Céntrese en la emoción

En lugar de reaccionar a lo que la persona está haciendo, responda a cómo él o ella se siente.

Convierta la acción o el comportamiento en una actividad

Si la persona está frotando su mano encima de la mesa, ofrézcale un paño y pídale que lo ayude a quitar el polvo.

Mantenga la calma y sea paciente

Tranquilice a la persona con una voz calmada y una caricia suave.

Proporcione una respuesta

Dé a la persona la respuesta que él o ella está buscando, incluso si usted tiene que repetirla varias veces. Puede ayudar a escribirla y publicarla en un lugar prominente

Involucre a la persona en una actividad

El individuo puede estar simplemente aburrido y necesitar una distracción. Involucre a la persona en una actividad como salir a caminar o trabajar en un rompecabezas.

Utilice ayudas para la memoria

Ofrezca recordatorios que sean significativos para el individuo como notas, calendarios o fotos.

Sospecha

La pérdida de memoria y confusión pueden hacer que una persona con Alzheimer perciba las cosas de maneras nuevas e inusuales. Las personas pueden sospechar de los que los rodean, incluso acusar a otros de robo, infidelidad o cualquier otro comportamiento inadecuado. A veces, una persona con la enfermedad puede malinterpretar lo que ve y lo que oye.

Cómo responder:

No se ofenda

Escuche el problema que preocupa a la persona y trate de ser comprensivo. Sea tranquilizador, responda al sentimiento y hágale saber a la persona que le importa.

No discuta ni trate de convencerla

Permita que el individuo exprese sus ideas. Reconozca sus opiniones.

Ofrezca una respuesta simple

Comparta sus pensamientos, pero manténgalos simples. Las explicaciones largas pueden ser abrumadoras.

Cambie el enfoque a otra actividad

Involucre a la persona en una actividad o pídale ayuda con una tarea.

Duplique cualquier elemento perdido

Si la persona busca a menudo un elemento específico, tenga varios disponibles. Por ejemplo, si la persona está siempre en busca de su billetera, cómprele dos de la misma clase.

Extraviarse y perderse

Es común para una persona con el Alzheimer extraviarse o perderse, y puede ocurrir en cualquier etapa de la enfermedad. De hecho, más del 60 por ciento de los individuos con el Alzheimer se extravían. Pueden tratar de volver a casa cuando ya están allí o intentar recrear una rutina familiar, como ir a la escuela o al trabajo. A

medida que la enfermedad progresa, la persona con demencia necesitará una mayor supervisión. En algún momento, dejará de ser seguro para él o ella estar solo.

Cómo responder:

Fomente la actividad

Mantener a la persona con el Alzheimer activa y comprometida puede ayudar a desalentar el comportamiento errante al reducir la ansiedad y la inquietud. Involucre a la persona en actividades como lavar los platos, doblar la ropa o preparar la cena. Si la persona muestra interés en salir de la casa, considere actividades seguras al aire libre tales como caminar acompañados o hacer jardinería.

Informe a otros

Asegúrese de que amigos, familiares y vecinos sepan que la persona tiene la enfermedad de Alzheimer y que puede ocurrir que se extravíe.

Haga la casa segura

Instale un cerrojo o cerraduras en las puertas exteriores y limite el acceso a las áreas potencialmente peligrosas.

Considere suscribirse a un servicio de gestión de ubicación

MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return® es un servicio nacional de 24 horas de respuesta de emergencia para las personas con demencia que se extravían o que tienen una emergencia médica. Llame al **800.272.3900** o visite **alz.org/safety** para obtener más información acerca de estos servicios.

Problemas con el sueño

Las personas con demencia pueden tener problemas para dormir o experimentar cambios en el horario de sueño. Los cambios en el sueño de alguna manera son consecuencia del impacto de la enfermedad de Alzheimer en el cerebro. Sin embargo, se desconoce la causa exacta.

Cómo responder:

Haga un ambiente cómodo

El área de descanso debe estar a una temperatura confortable. Proporcione luces de noche y otras maneras para mantener a la persona segura, tales como cerraduras apropiadas de puertas y ventanas.

Mantenga un horario

Tanto como sea posible, fomente una rutina regular de comidas, despertar e ir a la cama.

Administre las siestas

Si la persona tiene problemas para dormir por la noche, puede ser útil limitar las siestas durante el día.

Actividad física

Trate de incluir algún tipo de ejercicio, según corresponda a la persona, durante el día. La actividad física puede promover sosiego en la noche.

Evite los estimulantes

Reduzca o evite el alcohol, la cafeína y la nicotina, todo lo que pueda afectar la capacidad para dormir. Recomiende no mirar televisión durante los períodos de desvelo en la noche, ya que puede ser estimulante.

Hable con un médico

Discuta los trastornos del sueño con un médico para ayudar a identificar las causas y las posibles soluciones. La mayoría de los expertos fomentan el uso de medidas no farmacológicas en lugar de medicamentos.

TS-0057-S | Updated April 2017