



MATIA
FUNDAZIOA

¿Cómo actuar ante determinados comportamientos?

▶ **Trastornos conductuales en la demencias**



¿Cómo actuar ante determinados comportamientos? **Trastornos conductuales en la demencias**



La enfermedad de **Alzheimer** y otras demencias pueden causar que las personas actúen de manera diferente e impredecible.

Algunas personas se pueden mostrar ansiosas o agresivas, otras repiten ciertas preguntas o gestos de manera constante y algunas interpretan mal lo que escuchan. Este tipo de reacciones pueden dar lugar a malentendidos, a un sentimiento de frustración y a cierta tensión sobre todo entre la persona con demencia y el cuidador.

Es importante entender que la persona enferma no está actuando de manera intencionada. Estas situaciones son difíciles para los cuidadores y requieren paciencia y comprensión.

No olvide que la base del comportamiento siempre es la enfermedad y no está provocado por la persona. Es como si nos enfadamos con él porque tiene fiebre u otro tipo de enfermedad común...

Nuestra reacción ante estas conductas va ser fundamental para aumentarlas, disminuirlas o eliminarlas.

En ocasiones estos comportamientos pueden estar relacionados con:

- La incomodidad física, dolor.
- Al propio proceso de la enfermedad, patologías asociadas y algunos medicamentos.
- La sobreestimulación; ruidos fuertes o un entorno con mucho estímulo.
- Tareas complicadas. Dificultad con actividades o tareas.
- La poca estimulación y el sentimiento de inactividad o aburrimiento.
- Ambientes desconocidos (nuevos lugares o la incapacidad para reconocer el hogar o entornos habituales)
- Incapacidad para comunicarse de manera efectiva

Trastornos conductuales

- **Agresión**
- **Ansiedad y agitación**
- **Confusión**
- **Repetición/Perseveración**
- **Susplicia/Actitud desconfiada**
- **Vagabundeo y riesgo de pérdida/Deambulacion....**
- **Alteración del sueño**
- **Conducta desinhibida**
- **Delirios**

Observe y valore el comportamiento...

¿Cuál ha sido la conducta problemática? ¿Es perjudicial para la persona o para otros? ¿Es un problema para la persona o para nosotros? ¿Qué ha sucedido justo antes del comportamiento? ¿Ha ocurrido algo que haya desencadenado ese comportamiento? ¿Qué ha ocurrido inmediatamente después de la conducta? ¿Cómo hemos reaccionado?

Valore posibles soluciones...

¿Cuáles son las necesidades de la persona con demencia? ¿Se están cumpliendo?

¿Cómo podemos cambiar su reacción o comportamiento?

Agresión

Los comportamientos agresivos pueden ser verbales o físicos. Estos comportamientos pueden ocurrir de repente, sin razón aparente, o puede ser el resultado de una situación frustrante. Cualquiera que sea el caso, es importante intentar tratar de entender lo que está causando ese sentimiento y por tanto ese comportamiento. A menudo es la respuesta a situaciones o circunstancias que les resultan amenazadoras y que la persona no comprende.

**Si nos ponemos nerviosos
y utilizamos la fuerza
para controlarlo podemos
aumentar su agresividad**

Cómo responder...

- Piense acerca de lo que ocurrió justo antes de la reacción que pudiera haber desencadenado la conducta. Trate de identificar la causa inmediata. Intente fijarse en el momento, así podrá evitar otras situaciones similares.
- Descarte el dolor como una fuente de estrés. El dolor puede hacer que una persona con demencia actúe de forma agresiva.
- Mantenga la calma. No se enfade. Sea positivo y tranquilizador. Hable despacio, en un tono suave, y siempre por delante. Si nos ponemos nerviosos y utilizamos la fuerza para controlarlo podemos aumentar su agresividad. A veces el tocarle en esos momentos puede ser malinterpretado por la persona.
- No discuta, no entre en ese momento en argumentaciones. Intente distraerle.
- En ocasiones quizás deba cambiar su atención a otra actividad. La situación o actividad que está realizando su familiar pueden haber causado involuntariamente la respuesta agresiva. Pruebe algo diferente.
- Para prevenir que sucedan nuevamente estas situaciones el ejercicio puede ayudar a calmar a la persona.

▶ Ansiedad o agitación

Una persona con demencia puede sentirse ansioso o agitado. Puede llegar a mostrarse muy inquieto, y con necesidad de moverse.

Cómo responder:

- Proporciónele seguridad. Utilice un contenido que le tranquilice.
- Reduzca el ruido y las distracciones.
- La persona puede estar buscando algo que hacer. Involucre a la persona en alguna actividad para distraerse y relajarse.
- Salga a caminar o ir a dar un paseo.

Corríjale con una breve explicación y tranquilícele

▶ Confusión

Una persona con demencia puede no reconocer personas, lugares o cosas. Puede nombrar a miembros de la familia con otros nombres o confundirse acerca de dónde está su casa. El uso de objetos comunes como un bolígrafo o un tenedor también pueden ser olvidados.

Cómo responder:

- A pesar de ser doloroso el que pueda ser llamado por un nombre diferente o no ser reconocido por su familiar, trate de no enfadarse o apenarse. Corríjale con una breve explicación y tranquilícele.
- Pero no abrume a la persona con largas declaraciones y razones. Utilice fotografías y otros elementos que le hagan recordar a la persona. Pero si insiste en su idea, no le corrija constantemente, puede frustrarle.
- Evite el regaño. Utilice frases como “Creo que es un tenedor, prueba a ver...” ó “Yo creo que él es su nieto Luis”...
- Para evitar que estas situaciones se den con frecuencia puede utilizar carteles y letreros. Utilice ayudas para la memoria. Colocar carteles que puedan orientar a su familiar en casa.

▶ Repetición

Una persona con demencia puede hacer o decir algo una y otra vez, como la repetición de una palabra, pregunta o actividad. Estas acciones rara vez son perjudiciales para la persona con demencia, pero puede ser estresante para el cuidador. Esto requiere de un elevado grado de tolerancia y paciencia por parte del cuidador.

Cómo responder:

- Mantenga la calma y sea paciente.
- Tenga en cuenta que su familiar no recuerda haber preguntado, por lo que tenga paciencia ya que tendrá que responderle a la misma pregunta varias veces. En ocasiones dejarle escrita la información puede ayudar.
- Ante conductas repetitivas como frotarse las manos o la ropa, realizar el gesto de recoger migas, etc...intente reconducir su atención a otro comportamiento o actividad. Puede que su familiar necesite simplemente hacer una actividad con sentido.

▶ Susplicacia/actitud desconfiada

La pérdida de memoria y confusión pueden hacer que una persona con demencia perciba las cosas de manera errónea o malinterpretar lo que ven y oyen. Las personas con demencia pueden sospechar de los que le rodean, incluso acusar a otros de robo, infidelidad u otra conducta inapropiada.

Cómo responder:

- No se ofenda. Permita que su familiar se exprese. Escuche lo que está preocupando a su familiar, no se adelante y trate de entender lo que le preocupa. Entonces sea tranquilizador, no discuta o trate de convencer de lo contrario, ya que aumentará su angustia y enfado.
- Cambie el foco de la atención a otra conversación y actividad, déle a entender a su familiar que se ocupará del problema pero intente reconducir su atención.
- En ocasiones y si usted se ve “involucrado” en el pensamiento y acusaciones de su familiar, acuda a otra persona para que intervenga y consiga reconducir su atención a través de otra conversación o actividad.

Deambulaci3n errante/caminar sin destino/vagabundeo

Es com3n que una persona con demencia deambule y tenga riesgo de extraviarse.

Este comportamiento puede responder a la necesidad de realizar actividad y/o a la inquietud que se da en el mismo proceso de la enfermedad. Tambi3n puede responder a un sentimiento de volver a “su casa” anterior en su vida o al sentimiento de volver “al trabajo” o alguna actividad anterior (trabajo, cuidar de sus hijos peque1os, etc.).

Las personas con demencia pueden sospechar de los que le rodean, incluso acusar a otros de robo, infidelidad u otra conducta inapropiada.

C3mo responder:

- Descartar posible causas como; querer ir al ba1o y no encontrarlo, malestar por estre1imiento u otro tipo de molestia f3sica, etc..
- Algunos medicamentos pueden producir inquietud. Consulte a su m3dico.
- Fomentar la actividad. Mantener a su familiar activo puede reducir la ansiedad e inquietud y remitir esta conducta. Aproveche si es posible, para salir a pasear cuando est3 caminando continuamente y no quiera estar quieto.
- Puede que sea respuesta al aburrimiento. Involucre a su familiar en las actividades diarias, tales como lavar los platos, doblar la ropa o preparar la cena.
- No hacer demasiados cambios en la rutina o el entorno. Colocar carteles si le ayudan y rodear a la persona de objetos familiares.
- En la medida de lo posible, mant3ngase a la vista, quiz3s su familiar simplemente le asuste o no quiera estar solo y busca una cara conocida que le tranquilice.
- Informe siempre a los dem3s de este riesgo.

▶ Alteraciones del sueño

Las personas con demencia pueden tener problemas para dormir o experimentar cambios en su horario de sueño.

Cómo responder:

- Intente crear un ambiente en el dormitorio cómodo y con una temperatura adecuada.
- Intente crear un ambiente relajado sobre todo las últimas horas del día.
- Mantenga un horario adecuado.
- En ocasiones les da seguridad una puerta abierta, una luz encendida o quizás lo contrario, puede que la luz les desvele. Mantenga sus hábitos de vida con respecto a este tema.
- Establecer rutinas Tanto como sea posible, animar a la persona a que lleve una rutina regular de comidas, horas para despertarse y acostarse.
- Evite el alcohol y los estimulantes; la cafeína, teína...pueden afectar la capacidad a dormir.
- Reduzca la ingesta de líquidos al anochecer, y realice una cena ligera. Acompañe a su familiar al WC antes de irse a la cama.
- No deje ropa a la vista, si se despierta es posible que se vista y se vaya.
- Realizar actividad física ayudará a que su familiar este cansado al final del día.

▶ Conducta desinhibida

En ocasiones una persona con demencia puede mostrar un comportamiento socialmente no adecuado; hacer comentarios inadecuados o gestos groseros en presencia de otra gente, desvestirse en público, tocarse o hacer insinuaciones, gestos sexuales, pedir abrazos, besos, etc. A medida que el deterioro avanza, algunos factores que generalmente inhiben la conducta sexual se pueden ver afectados y la expresión de los deseos sexuales se hace mucho más abierta y quizás de un modo inaceptable para las normas sociales habituales.

Cómo responder:

- Ante todo reaccionar con calma, recuerde que su familiar se comporta de esta manera debido a la enfermedad.
- No le regañe, déle una breve explicación de que dicho comportamiento no es adecuado en ese momento.
- En ocasiones desnudarse en público es señal de malestar, quizás porque la ropa le aprieta, no le sienta bien, quizás sienta calor o la necesidad de ir al baño.
- Utilizar la distracción.
- Preguntarse ¿realmente para quién es un problema? ¿Para mi familiar o para mí? A pesar de que puedan ser comportamientos embarazosos y que nos entristezca el tener que explicarlos...el aceptar y asumir que estas conductas ocurren en la enfermedad y normalizarlas, nos ayudará.

Delirios

Son la construcción de historias/creencias falsas que la persona con demencia las vive como reales.

Por ejemplo: “ha venido un hombre a verme”, “han venido los vecinos a robarme”, etc...

Cómo responder:

- No alarmarse, reaccionar con calma y no poner nerviosa a la persona.
- Intentar tranquilizarle pero no insistir en la irrealidad ya que podemos provocar irritación y agresividad.
- La actitud adecuada es intentar cambiar a un tema que sepamos va captar la atención de nuestro familiar.

No le regañe, déle una breve explicación de que dicho comportamiento no es adecuado en ese momento.

Algunos consejos...

- Ante todo sea flexible, paciente y tranquilo.
 - No tome el comportamiento como algo personal.
 - Descarte siempre el dolor. El dolor puede ser desencadenante de cualquier conducta.
 - Ante la aparición de cualquier conducta problema, valorar si la persona tiene sed, hambre, fiebre, cansancio, calor/frío...o si ha habido un cambio en el entorno o en su medicación.
 - Ante cualquier duda consulte siempre con el profesional.
 - Comparta sus experiencias con otros. Comparta su experiencia con otras personas que estén viviendo la misma vivencia que usted, esto le ayudará a “normalizar” estas situaciones.
- Establezca rutinas en la vida de su familiar.
 - Comunicación clara, directa con mensajes cortos y simples.
 - Evite la infantilización, su familiar aunque a veces reaccione de manera inapropiada o como un niño, recuerde que es una persona con necesidades y derechos.
 - Usar la empatía y el humor para reducir la tensión.
 - Pedir ayuda para poder tener un respiro y relajarse es necesario y fundamental para usted como cuidador/cuidadora.

Siempre ante cualquier duda

CONSULTE CON EL PROFESIONAL.

Recoja y apunte los problemas que no sabe cómo manejar para después poder contárselos al profesional. Reunir la mayor información posible (cuándo, cuánto y con quien o que) relacionada con el comportamiento específico ayudará a comprender qué es lo que está sucediendo.

El cuidado de una persona con demencia puede desencadenar un agotamiento emocional y físico.

No se olvide:

**si usted no se encuentra bien,
su familiar tampoco.**

Las limitaciones en el cuidado y las dudas son habituales y normales, por ello es importante pedir ayuda, buscar soporte, dedicarse tiempo a si mismo y asesoramiento cuando sea necesario.



MATIA

FUNDAZIOA

Avanzamos por un bienestar mayor

i SERVICIO MATIA ORIENTA

Servicio gratuito

(+34) 943 31 71 23

info@matiafundazioa.net

Síguenos en

