

MANEJO NO FARMACOLÓGICO EN LAS ALTERACIONES CONDUCTUALES

En personas con demencia



Enero, 2023

Autoría:

Kevin O'Hara
Miriam Cerezal

Unidad de Psicogeriatría. Hospital Bermingham

© Matia Fundazioa

ÍNDICE

Presentación.....	3
Pilares de cuidados a personas con demencia....	7
El espacio en el que vive la persona	9
El orden es fundamental	10
Cuidar la iluminación.....	11
Facilitar la orientación.....	12
Ambientes en armonía y agradables	13
Cómo afrontar el cuidado.....	15
La comunicación.....	17
Fomentar la ocupación como algo terapéutico.....	20
Síntomas psicológicos y conductuales de la demencia	21
Apatía / Indiferencia	24
Depresión / Ansiedad	25
Alucinaciones	26
Delirios / Susplicacia / Confusión	27
Agresividad / Agitación / Irritabilidad / Oposición	29
Desinhibición	31
Vagabundeo / Conducta motora sin objetivo	33
Consejos generales.....	35



PRESENTACIÓN

Cuando hablamos de demencias en general, es muy frecuente hablar también de alteraciones en la conducta. Estas aparecen en un 50-80% de las personas diagnosticadas de demencia en cualquier momento de la enfermedad.

Los síntomas psicológicos y conductuales en la demencia (SPCD) son alteraciones que suelen generar un gran sentimiento de frustración y sufrimiento tanto para la propia persona como para la familia/cuidador, ya que estos pueden ser determinantes en la progresión de la enfermedad y/o grado de dependencia.

En primer lugar, antes de adentrarnos en este mundo desconocido para muchos, es importante recordar que la persona que tenemos al lado está enferma y no está actuando de manera intencionada.

Para seguir, es importante tener siempre presente que en esta enfermedad no siempre se pueden eliminar por completo los SPCD aunque sigamos todas las recomendaciones y cumplamos el tratamiento, por lo que debemos intentar ser conscientes de esto y en ocasiones adaptarnos/conformarnos con una disminución en la intensidad o frecuencia de estos síntomas.



PILARES

del cuidado a personas
con demencia

Antes de centrarnos en el análisis y explicación de cada una de los síntomas psicológicos y conductuales, nos parece importante recordar que el cuidado de estas personas está sustentando de cuatro pilares.

Estos pilares son: el espacio en el que vive la persona, como le ayudamos en el autocuidado, el modo en el que nos comunicamos con ellos y como fomentamos la ocupación como algo terapéutico.

Son pilares insustituibles para aportar estabilidad y bienestar a la persona con demencia, disminuyendo así, la reaparición de esos SPCD. A continuación, hablaremos de cada una de ellas.



1

El espacio en el que vive la persona

Debe ser un espacio que fomente el bienestar y el confort, por ello daremos importancia a algunos elementos facilitadores para una persona que tiene una demencia y eliminaremos otros que puedan suponer una barrera.

Al fin y al cabo, todo lo que nos rodea puede provocar malestar y como consecuencia puede ser el desencadenante de los SPCD.



El orden es fundamental

Gran parte de las personas que viven con una demencia no son capaces de hacer la elección del estímulo adecuado ante múltiples estímulos. Necesitan vivir en un ambiente ordenado, sin obstáculos en los pasos (alfombras, muebles,...) ni objetos que puedan manipular.

Todos los objetos que están fuera del lugar indicado pueden ser motivo de distracción, desorientación, lo que provoca que estén más perdidos e irritables.

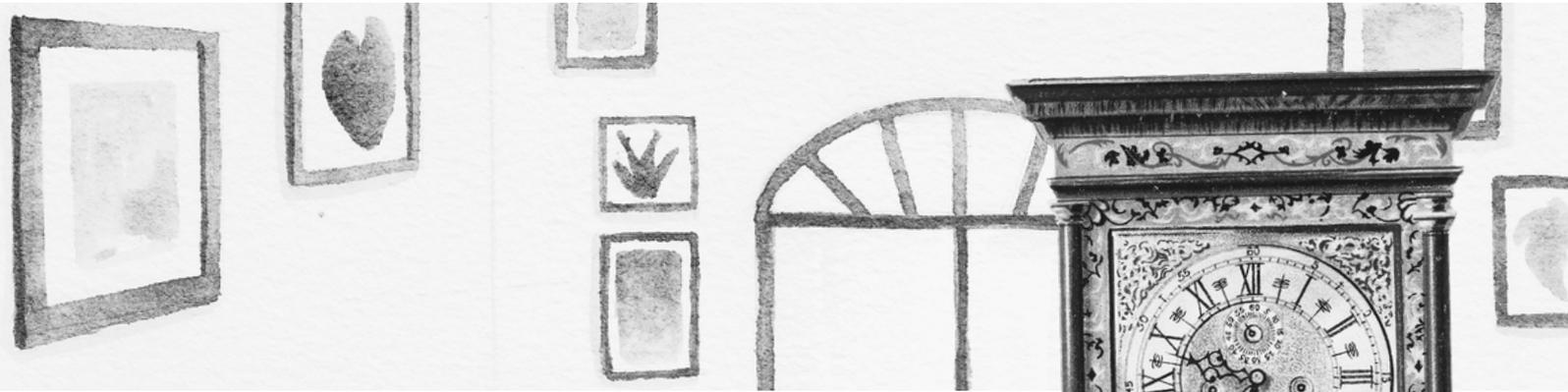




Cuidar la iluminación

Teniendo en cuenta que:

- Con pequeños dispositivos tipo enchufe, dotamos de una pequeña luz de ambiente nocturna que ayuda a reconocer los espacios y minimizar el “miedo” que sienten muchos al anochecer (la desorientación, el miedo a la soledad, incluso a la muerte son más intensos en la oscuridad).
- La luz tenue por la mañana, después de la siesta y al acostarse ayudan a crear un ambiente relajante tanto para levantarse como para acostarse, activar el cuerpo y mente de forma gradual.
- La luz brillante adecuada para el resto del día favorece que permanezcan despiertos, estimula la actividad.



Falicitación la orientación

Uno de los primeros síntomas en el inicio de las demencias es la desorientación. No reconocen los espacios en los que viven, ni recuerdan en qué momento de su vida viven.

Las imágenes o carteles para indicar la localización de cada estancia, los calendarios y los relojes, estos últimos colocados en los espacios comunes o estancias principales, ayudan en la correcta orientación espacial como temporal.





Ambientes en armonía y agradables

Es fundamental mantener un olor adecuado en el domicilio, para ello debemos mantener una buena limpieza del mobiliario y las estancias y una correcta ventilación.

La temperatura también es un aspecto importante que debemos cuidar, ya que tanto el exceso de calor como el defecto hace que no se sientan tan confortables lo que se traduce en malestar y puede ser un desencadenante de cualquier SPCD.





2

Como afrontar el cuidado

En todos los casos con el avance de la enfermedad estas personas pierden la capacidad para programar sus rutinas de autocuidado y muestran en ocasiones rechazo a que una persona le ayude. Siendo en muchas ocasiones el motivo de aparición de un SPCD, por ello se debe prestar atención a los siguientes aspectos:

Evaluar la mejor hora para el baño

Tenga en cuenta las horas y las condiciones que son más agradables, para la persona que cuida.

Cree rutinas

Intente realizar la actividad a la misma hora todos los días. Busque que automatice e integre mejor el cuidado diario y las rutinas.

Avise a la persona lo que va a suceder a continuación

Cuéntale lo que va a hacer haciéndole participe de la actividad (Vas a levantarte de la cama, ahora te tienes que desvestir...).





Secuencie las tareas

Las personas con demencia no siempre son capaces de organizar las tareas cotidianas, necesitan que alguien fragmente las mismas y le anticipe los pasos a seguir, para que puedan ejecutar cada una de ellas.

Simplifique

Haga una sola cosa a la vez.

Evite discutir con la persona.

Habrán días en los que la persona esté muy reticente, en ese caso deje pasar un tiempo e inténtelo de nuevo más tarde.

Permita que la persona realice aquellas actividades que todavía pueda

Si es necesario ayúdele con pautas verbales o pidiendo que le imite.

Prepare con tiempo todo lo que vaya a necesitar

para cubrir las necesidades de cuidado personal, a fin de que no le falte nada a la hora de realizar la tarea.

Fomente la actividad con mensajes positivos

como por ejemplo qué bien huele, qué bien se ve... etc.



3

La comunicación

La comunicación tiene gran importancia cuando se trata de cuidar a una persona. Debemos tener siempre muy presente que tenemos ante nosotros una persona con sus sentimientos y que a ella le incomoda especialmente lo que le ocurre. Cuidamos los siguientes detalles:

- Use siempre su nombre para llamar su atención.
- Háblele usando tonos afectivos (use un tono de voz firme y claro, pero evite gritar demasiado) y mírele de frente sin ser invasivo. De esta forma se mostrará cercano y claro en el mensaje, evitando hacerle sentir que nuestras indicaciones son una agresión u orden.





- Diríjase a el/ella siempre con un lenguaje sencillo y muy claro. Use frases cortas y claras, que contengan una sola orden o verbo. Después de cada indicación o frase espere un tiempo para asegurarse de que nos ha comprendido.
- No sea excesivamente lento hablando, alargar mucho el espacio entre las palabras dificulta que puedan mantener en su memoria las anteriormente citadas.
- En el caso de tener que preguntarle algo a la persona con demencia, use siempre preguntas cerradas (aquellas que deja a la persona escoger entre dos opciones).
- Evite discusiones o hablar de sucesos desagradables delante de ella, puede confundirla o irritarla.

Procura emplear un lenguaje sencillo y claro, con frases cortas y preguntas cerradas, y en un tono firme y cercano.

- Preste especial importancia a la comunicación no verbal sobre todo cuando la persona que tenemos que atender, ha perdido la capacidad para comprender las indicaciones verbales o expresar lo que le ocurre con palabras (obsérvele cuando intenta comunicarse, su expresión facial o sus gestos pueden darle pistas sobre lo que le quiere comunicar, de la misma forma mueva usted su cuerpo señalando objetos o realizando acciones para ayudarle comprender lo que le intentamos decir).
- Colóquese siempre en un lugar visible, donde no haya objetos ni personas que interfieren la comunicación. Siempre frente a la persona con la que quiere comunicarse y ligeramente ladeado para evitar que se sienta acorralado. Y siempre a su altura (Todos de pie o todos sentados).



4

Fomentar la ocupación como algo terapéutico

Durante nuestra vida todos tenemos una ocupación y un rol tanto dentro como fuera de casa, la pérdida de la capacidad para mantener nuestros roles como para programar una rutina diaria pueden ser los detonantes claros de un SPCD.

Es de vital importancia recordar en todo momento quien ha sido la persona que tenemos que cuidar y en que ha ocupado su tiempo durante su vida.



Se recomienda mantener en la medida de lo posible toda aquella actividad que le ha hecho sentirse útil y bien.

Cualquier actividad además de generar bienestar, hace que la persona se centre en algo productivo dejando de lado todo aquello que genera malestar. A su vez le ayudará a la persona a mantener sus capacidades residuales durante más tiempo intactas.

SÍNTOMAS

psicológicos y conductuales
en la demencia

Como hemos mencionado anteriormente los SPCD pueden aparecer en cualquier momento de la enfermedad, pudiendo presentar a la vez más de uno de ellos. Entre los SPCD podemos encontrarnos con:

1. Apatía / Indiferencia
2. Depresión / Ansiedad
3. Alucinaciones
4. Delirios / Susplicacia / Confusión
5. Agresividad / Agitación / Irritabilidad / Oposición
6. Desinhibición
7. Vagabundeo / Conducta motora sin objetivo

Ante la aparición de cualquiera de estos SPCD de forma repentina, en primer lugar, debe descartar la existencia de alguna causa orgánica que pueda originarlo. Son aquellas necesidades básicas que puede no haber cumplido como son: sed, hambre, sueño, necesidad de orinar, estreñimiento o pensar que esté iniciando algún proceso vírico (un catarro...) o alguna infección (infecciones de orina...).

A continuación, vamos a analizar cada uno de ellos y a dar una serie de recomendaciones sobre cómo actuar en caso de que nuestro familiar/la persona que esté a nuestro cuidado presente alguno o varios de ellos.

SPCD

Apatía / Indiferencia

En ocasiones previo al diagnóstico pueden presentarse ciertos signos y síntomas como falta de interés, motivación o entusiasmo, que nos puede llamar la atención. Estos signos y síntomas también pueden aparecer a lo largo de la evolución de la enfermedad.

¿Cómo actuar?

- 1.- Intente hablarle con cariño y positividad.
- 2.- Ofrezca siempre la opción de salir de casa a caminar.
- 3.- Identifique qué cosas le producen más satisfacción en el día a día y ofrézcaselas.
- 4.- Intente cultivar y fomentar las aficiones del enfermo (huerta, trabajo manual, colorear, etc.).
- 5.- Si le gusta la música, póngale los artistas/canciones que más le gustan.
- 6.- Intente revivir recuerdos a través de fotos familiares.
- 7.- Si es posible, realice cualquier tipo de actividad física.

SPCD

Depresión / Ansiedad

La ansiedad y la depresión son síntomas muy frecuentes en las personas con demencia. Algunas de ellas pueden mostrarse inquietas, presentar falta de interés por todo o una profunda tristeza y llanto sin una causa aparente.

¿Cómo actuar?

- 1.- En caso de identificar estos síntomas, pregúntele por qué está triste o nervioso. La identificación de las posibles causas o situaciones, nos pueden ayudar a evitarlas.
- 2.- Háblele siempre con cariño.
- 3.- Realice actividad física con el paciente: Caminar, Bicicleta estática, pedales, escaleras, etc.)
- 4.- Intente encontrar una actividad que le ayude a mejorar su autoestima, actividades que sean de su agrado y tengan un resultado vistoso: decorar cajas o bandejas, pintar cuadros, crear cestos, hacer punto de cruz, restaurar un mueble... etc.
- 5.- Intente que realice actividades junto a otras personas (Centros de Día, Hogar del Jubilado, etc). Socializar es muy importante.

Alucinaciones

Se trata de una alteración que consiste en la percepción de visiones, sonidos u olores que la persona interpreta como reales, pero que en realidad no lo son. Cabe resaltar que en algunas ocasiones estas no producen ningún tipo de malestar en quienes conviven con ellas, por lo que, si fuera el caso, no solemos poner tratamiento.

¿Cómo actuar?

- 1.- En caso de que estas alucinaciones le produzcan inquietud o cualquier tipo de incomodidad, intente tranquilizar a la persona con una voz suave. No insistir en la irrealidad del asunto.
- 2.- Consiga reconducir su atención a través de otra conversación y/o actividad.
- 3.- Pregúntele si estas alucinaciones le afectan o le ponen nervioso.
- 4.- Evite acudir a lugares nuevos. La incapacidad de reconocer el entorno puede ocasionarles distorsión de la realidad.
- 5.- Evite estancias que fomenten la sobreestimulación (con muchos elementos decorativos y objetos que fomenten su inquietud).
- 6.- Fomente el uso de gafas, prótesis y audífonos. Es importante que la persona esté conectada con nosotras y la realidad.
- 7.- Estar en el proceso de ajuste del tratamiento farmacológico, el uso o desuso de algunos fármacos puede ocasionar alucinaciones.

SPCD

Delirios / Suspicacia / Confusión

La pérdida de memoria, pérdida de audición y/o la confusión pueden hacer que una persona con demencia perciba las cosas de manera errónea o que puedan malinterpretar lo que ven y oyen.

Es muy frecuente conforme progresa la enfermedad que la persona sea incapaz de reconocer personas, lugares y/o presente la construcción de historias/creencias falsas que ella vive como si fueran reales.

Por ejemplo: “Mi casa no es mi casa”, “La cuidadora me quiere robar o envenenar”, etc.

¿Cómo actuar?

- **1.-** Intente reaccionar siempre con calma y no poner nerviosa al enfermo.
- **2.-** Intente tranquilizar a la persona, pero no insistir en la irrealidad del asunto, ya que podemos provocar agresividad y mayor inquietud. Puede intentar corregirle pero no lo haga constantemente.
- **3.-** Evite el regaño y/o el NO. Utilice frases como “yo creo que”, “creo que es”, etc.
- **4.-** Si vemos que este delirio no le produce ningún tipo de repercusión emocional, permita que su familiar se exprese y luego intente cambiar de tema.
- **5.-** 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 y/o actividad.
- **6.-** Utilice carteles o medios electrónicos que puedan orientar a su familiar en la casa. Coménteles siempre lo que va a hacer antes de hacerlo.
- **7.-** Ofrézcale una actividad que le ayude a orientarse en la realidad (por ejemplo, pídale ayuda para cocinar o limpiar la casa si es lo que está haciendo en ese momento) o algo que sea de su agrado y le ayude a centrar su atención en algo productivo.

SPCD

Agresividad / Agitación / Irritabilidad / Oposición

Algunas personas pueden presentar agresividad sin razón aparente y de manera repentina; otros en cambio, pueden responder de esta manera ante situaciones que les producen frustración.

Es muy importante poder identificar las situaciones que pueden llevar a la persona a manifestar esa agresividad, ya que nosotros podríamos indirectamente ser los causantes de este problema o podría estar en nuestra mano evitar esas situaciones que les llevan a responder así. Es importante recordar que la persona con demencia puede sentirse amenazada en cualquier momento ya que no es capaz de comprender que queremos lograr cuando intervenimos.

¿Cómo actuar?

- **1.-** Mantenga siempre la calma. Sea positivo y tranquilizador. Háblele despacio, en un tono suave. Si nos ponemos nerviosos y utilizamos la fuerza para controlarlo podemos aumentar su agresividad.
- **2.-** Evite la confrontación. No discuta. Intente distraerle o cambiar de conversación.
- **3.-** Evite la sobre estimulación, ruidos fuertes o un entorno con mucho estímulo.
- **4.-** Encuentre rutinas, pero sin ofrecer tareas que resulten complicadas. Salga a caminar o dar paseos siempre que sea posible.
- **5.-** Intente identificar qué situaciones desencadenan este tipo de conducta para intentar evitarlas.
- **6.-** Ofrézcale actividades que le ayuden a canalizar esa agresividad o inquietud. Son recomendables aquellas tareas que supongan un esfuerzo físico para la persona y además conlleven algún movimiento vigoroso, por ejemplo, lijar, romper papel o hacer algún ejercicio físico intenso (bicicleta estática).
- **7.-** Tenga presente que una persona que ha mostrado agresividad en alguna ocasión puede volver a mostrarla, protéjase como cuidador, no afronte los momentos que supongan un conflicto solo. Pero tampoco sea invasivo el exceso de actuación puede crear mayor tensión en él/ella.

SPCD

Desinhibición

A veces las personas con demencia pueden mostrar comportamientos que socialmente no están aceptados. Ejemplo de este tipo de conductas serían: hacer gestos o comentarios groseros, desnudarse en público, tocarse o hacer insinuaciones sexuales, etc.

¿Cómo actuar?

- **1.-** Reaccione siempre con calma, no le regañe. Recuerde que si actúa así es debido a la enfermedad.
- **2.-** Dígale de forma suave pero firme, que ese comportamiento no es el más adecuado en ese momento e intente distraerlo.
- **3.-** Si la conducta es hacia usted, es importante recordarle los límites en la relación. (por ejemplo, “soy la persona que le cuida merezco un respeto y lo que has dicho/hecho no me ha gustado”).
- **4.-** En ocasiones desnudarse en público puede estar causado por malestar, porque la ropa le resulte incómoda, tenga calor o necesidad de ir al baño.
- **5.-** Tenga presente que este tipo de conductas son consecuencia de la enfermedad y que en muchas ocasiones suponen un problema para nosotros, porque nos generan situaciones embarazosas, pero no son un problema para nuestro familiar, es decir, no le causan ningún tipo de daño. Por esto, a pesar de ser que nos pueden hacer pasar un mal rato y tengamos que dar más explicaciones de las que nos gustaría, debemos aceptar este tipo de conductas y asumir que son parte de la enfermedad intentando normalizarlas, lo cual nos puede ayudar a llevarlas mejor.

SPCD

Vagabundeo / Conducta motora sin objetivo

Cuando hablamos de demencias no es extraño escuchar a algún familiar contarnos que su pariente se ha extraviado en más de una ocasión o que en casa no para quieto, coge objetos, los desordena, abre armarios, etc.

¿Cómo actuar?

- 1.- Debemos recordar que esta conducta puede estar relacionada con poca estimulación y el sentimiento de inactividad o aburrimiento. En otras ocasiones puede ser secundario a una incomodidad física, necesidad de ir al baño, dolor y/u otra enfermedad.
- 2.- Fomentar la actividad física.
- 3.- Mantener a la persona activa puede reducir la ansiedad e inquietud y por lo tanto, ayudar a remitir esta conducta. Aproveche, si es posible, para salir a pasear cuando la persona esté caminando continuamente y no quiera/pueda estarse quieta.
- 4.- Intente involucrar a la persona en las actividades diarias tales como cocinar, lavar los platos, doblar la ropa, barrer, etc.
- 5.- Cree rutinas.
- 6.- Ofrézcale música, pintar, dibujar y/o cualquier otra actividad que le distraiga.
- 7.- Tener presentes los cambios de tratamiento por si pudieran ser los causantes de la inquietud cuando aparece de forma brusca tras un cambio.
- 8.- Ofrézcale ir al servicio aunque no se lo pida, al menos cada cierto tiempo, por si querer ir al baño fuera la causa de la inquietud.

CONSEJOS GENERALES



En caso de presentar cualquiera de estos signos o síntomas, consulte siempre con su médico.



Comparta sus vivencias con otras personas que estén viviendo la misma experiencia que usted, esto le ayudará a sobrellevar estas situaciones con una mayor normalidad.



Sea flexible, utilice en sus rutinas los pilares importantes para el cuidado mencionados anteriormente (ambiente, autocuidado, comunicación y ocupación).



No se tome ningún tipo de conducta como algo personal, recuerde que se trata de una persona enferma.



Tener un respiro y relajarse es necesario y fundamental para poder ofrecer un buen cuidado.



Establezca rutinas.

matia

Pinu bidea 35 | 20008 DONOSTIA - SAN SEBASTIAN

 (+34) 943 31 71 00 |  (+34) 943 31 27 01

Jarrai gaitzazu hemen / Síguenos en:

