

Controlando Comportamientos Difíciles

Una persona con demencia puede exhibir comportamientos difíciles por varias razones. Ser sensible a la emoción que causa el comportamiento puede ayudar a manejar el estrés y la frustración.

Posibles causas de comportamientos problemáticos:

Incapacidad de satisfacer las capacidades básicas:

hambre, deshidratación, problemas de eliminación y la fatiga puede producir cambios en el comportamiento. Puede que demuestren su incomodidad por medio de un comportamiento agitado y agresivo.

Reacción a la pérdida: todos nos apoyamos en información de nuestro ambiente para guiarnos en las actividades y relaciones. Una persona con demencia tiene dificultad para procesar la información y comunicar sus necesidades. Esto puede causar miedo, inseguridad y frustración.

Problemas médicos: el dolor y la incomodidad por un problema médico o por los efectos secundarios de una medicación pueden pasar desapercibidos por la incapacidad de la persona para comunicarlo.

Factores del entorno:

- ♦ Ruido excesivo.
- ♦ Iluminación insuficiente o brillante.
- ♦ Temperaturas incómodas (calientes o frías).
- ♦ Cambios en el entorno/rutinas.
- ♦ Aburrimiento y conflictos.

Discapacidad sensorial: personas con deficiencias auditivas o visuales tienden a tener más paranoia, alucinar más, y sentirse más asustadas y frustradas.

Factores relacionados con el cuidador: la actitud y el conocimiento de un cuidador sobre la demencia pueden afectar el cuidado de personas con demencia. Cuanto más sepa uno sobre la demencia, más probable será que entiendan comportamientos problemáticos.

Afrontar la deambulación:

- ♦ No deje a la persona con demencia sola en casa aunque sea sólo por unos minutos.
- ♦ Controle y documente las tendencias de deambulación.
- ♦ Consulte con un médico por si hay medicinas que puedan ayudar.
- ♦ Ofrezca actividades – música, ejercicio físico o películas, por ejemplo – para reducir el aburrimiento.
- ♦ Asegúrese de que la persona coma bien, esté bien hidratada y use el baño en intervalos regulares.
- ♦ Reduzca los estímulos ambientales como los ruidos fuertes o las aglomeraciones de personas.
- ♦ Provea a la persona con una pulsera de identificación y ponga alguna clase de identificación en cada chaqueta o bolso.
- ♦ Tenga una foto actual fácilmente accesible y averigüe si puede dejar una archivada en el departamento de policía local.
- ♦ Añada campanillas electrónicas o timbres para alertar al cuidador si la persona trata de marcharse.
- ♦ Identifique las habitaciones con señales coloridas.
- ♦ Ponga una señal grande que diga “STOP” o “NO ENTRAR” en las salidas.
- ♦ Tape las puertas de salida con unas cortinas.
- ♦ Ponga una alfombra grande negra o pinte una zona negra cerca de una salida ya que puede parecerle una apertura intransitable a la persona con la enfermedad de Alzheimer.
- ♦ Guarde objetos que puedan activar pensamientos de marcharse, como abrigo, zapatos, bolsos.
- ♦ Informe a los vecinos acerca de comportamientos de deambulación y asegúrese de que tienen su número de teléfono.

Trate de no tomárselo de forma personal – ¡es la enfermedad, no la persona!

Alzheimer's New Jersey®

Afrontando la agitación y la agresión:

- ♦ Busque el consejo de un doctor para determinar si hay una causa médica o si las medicinas están causando efectos secundarios adversos.
- ♦ Limite los ruidos de fuera, el desorden o el número de personas en un cuarto.
- ♦ Mantenga las mismas rutinas familiares.
- ♦ Reduzca el consumo de cafeína.
- ♦ No mueva objetos o muebles.
- ♦ Coloque objetos familiares en el entorno que fomenten memorias agradables.
- ♦ Pruebe el tacto suave, música relajante, leer o pasear.
- ♦ Hable con una voz reconfortante.
- ♦ Distraiga a la persona con un tentempié o una actividad.
- ♦ Aprenda a reconocer comportamientos – un estado agitado o estirarse de la ropa, por ejemplo, puede indicar la necesidad de usar el baño.
- ♦ No trate de retener a la persona durante una reacción agitada.
- ♦ Mantenga los objetos peligrosos fuera de su alcance.
- ♦ Si la agitación aumenta por la noche, encender una luz por la noche puede ayudar a reducir la confusión.

Afrontando la Paranoia:

- ♦ Comunique a su doctor comportamientos paranoicos. Puede que deban ajustarse las medicinas.
- ♦ Explique a los miembros de la familia y a los cuidadores que acusaciones sospechosas son parte de la enfermedad.
- ♦ Responda al sentimiento que se esconde tras la acusación.
- ♦ Pruebe con gestos tranquilizadores, como un tacto suave o un abrazo.
- ♦ Si la persona sospecha que “falta” dinero, permítale que conserve cantidades pequeñas de dinero en un bolsillo o un bolso.
- ♦ Ayude a buscar un objeto desaparecido. Trate de aprender cuáles son sus escondites favoritos para guardar objetos que se han “perdido”.
- ♦ Evite las discusiones. La realidad de la persona es muy real para ella.
- ♦ Mantenga a la persona despierta durante el día.
- ♦ Aumente la luz en el interior antes de que anochezca.
- ♦ Asegúrese que la persona no está padeciendo de hambre, sed, dolor o miedo.
- ♦ Elimine la estimulación excesiva y el desorden.
- ♦ Consulte con su doctor para ver si las medicinas pueden ayudar.

Síndrome vespertino

El síndrome vespertino es un síntoma relacionado con la demencia que se refiere a un aumento en la agitación, confusión e hiperactividad que, típicamente, empieza al atardecer y escala a medida que avanza la noche. Para combatir el síndrome vespertino, aumente la cantidad de luz dentro de casa antes de que empiece a anochecer, planee actividades o salidas por la mañana, y elimine la estimulación excesiva y el desorden mientras que se acaba el día. Consulte con su médico si el síndrome vespertino continúa siendo un problema.

888-280-6055 | alznj.org®