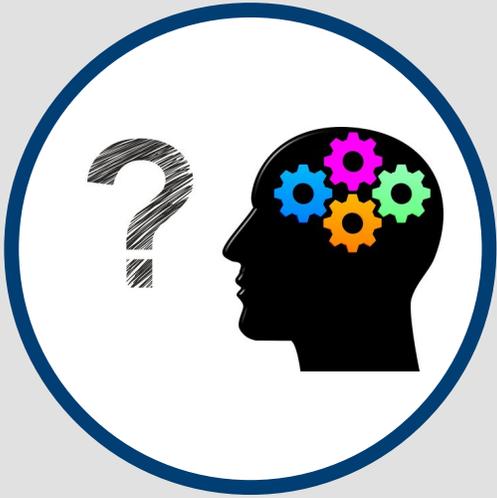


Conductas comunes en la demencia



La conducta es una forma de comunicación.

Puede ser común que las personas que viven con demencia exhiban cambios de conducta. Ciertas conductas pueden ser un intento de expresar incomodidad, angustia emocional o dolor causado por alguna razón.

Busque señales tempranas o causas de las conductas (conocidas como detonantes). Al identificar los detonantes, se pueden abordar mejor antes de que se agraven.

Intente no ignorar el problema. No hacer nada podría empeorar las cosas.

Causas comunes o detonantes

- Dolor físico
- Necesidades no satisfechas - como hambre o sed
- Muy poco descanso o sueño
- Estreñimiento o ropa interior sucios
- Infección del tracto urinario
- Cambios repentinos en rutinas, cuidadores o entornos
- Aburrimiento
- Soledad y depresión
- Interacción de medicamentos
- Sentimiento de pérdida - a la persona le podría hacer falta tener la libertad de conducir o la compañía de su pareja difunta
- Ruidos demasiado estimulantes
- Presión no deseada de otras personas - que le pidan realizar tareas básicas como bañarse, o que le pidan repetidamente recordar detalles o memorias

Conductas comunes

- **Agitación:** Inquietarse, pasearse por la habitación, gritar
- **Agresión:** Discusiones verbales, amenazas de lastimar físicamente a otros o a si mismo
- **Alucinación:** Ver, escuchar, oler, degustar o sentir algo que no está ahí
- **Delirar:** Creer que algo es cierto, cuando no lo es
- **Paranoia:** Creer que los demás te están robando o mentirle a los demás, decir que los demás “están detrás de mi”
- **Rebuscar o esconder cosas:** Buscar cosas perdidas, acumular cosas para “mantenerlas seguras”, organizar cosas, colocar cosas en otros lugares
- **Al atardecer:** Inquietud en la tarde o al entrar la noche, irritabilidad o confusión
- **Negarse a completar una tarea:** Negarse a realizar higiene personal, comer, tomar medicamentos

Conductas comunes en la demencia

Consejos para abordar conductas

- Use las estrategias de comunicación para validar las emociones detrás de lo que dice la persona, incluso si es una fantasía
- Use el humor cuando pueda para que alguna actividad sea lo más placenteras y cómoda posible
- Permita que la persona mantenga la mayor cantidad de control posible sobre su vida, ayudándolo con la tarea, pero sin realizarla por ellos
- Crear una rutina diaria para que la persona sepa cuando van a suceder ciertas cosas
- Junto a las actividades, incluir tiempos en silencio durante el día
- Mantenga los objetos y fotografías familiares cerca, para ayudar a la persona a sentirse más segura
- Toque música tranquilizante, leer un buen libro o dar un buen paseo
- Reconforte a la persona diciéndole que están seguros y que está ahí para ayudar
- Reduzca los ruidos, desordenes o la cantidad de personas en la habitación
- Limite la cantidad de cafeína, azúcar y “comida chatarra” que la persona coma o beba
- Inspeccione la casa para conocer si tiene áreas donde la persona pudiera esconder cosas
- Encienda las luces y cierre cualquier cortina o persiana antes del atardecer para minimizar las sombras
- Pregunte a su doctor si algún medicamento ayudaría a reducir o evitar síntomas de agitación o agresión
- Encuentre razones para halagar a la persona sobre quien es, lo que contribuye y las habilidades que tiene

Manejo de conductas

Hable con el doctor de la persona si nota cambios repentinos en la conducta. Las infecciones pueden ser algo común y podrían ser la causa de síntomas psiquiátricos o conductas agresivas. Una evaluación médica a fondo podría identificar qué más podría estar causando los síntomas inusuales. Los medicamentos están disponibles, sin embargo, primero se deben intentar cambios en el entorno antes de usar medicamentos para tratar algunos de los síntomas conductuales. Si la personas está agresiva, protéjase y proteja a los demás. Si debe hacerlo, mantenga una distancia segura de la persona hasta que la conducta se detenga, o llame al 9-1-1. Llámenos, nuestro equipo de Instructores de cuidado clínico están disponibles para guiarlo a través de cualquier situación o con cualquier pregunta que pudiera tener.

Teepa Snow, Conductas difíciles

www.teepasnow.com/resources/teepa-tips-videos

Teepa Snow, Manejo de situaciones difíciles

www.youtube.com/watch?v=Hp8HLExUce8

UCLA, programa de atención para Alzheimer y Demencia

www.dementia.uclahealth.org

Alianza de cuidadores para la familia

www.caregiver.org/fca-videos