

3.10. Problemas del comportamiento en la demencia

El cuidado de una persona con demencia es con frecuencia difícil para los cuidadores y las familias. Los problemas aumentan cuando el comportamiento se vuelve raro y puede causar vergüenza y frustración. Toda la ayuda posible es necesaria.

¿Qué puede hacer?

- Cuando está desorientado, anda de acá para allá, no para quieto o se escapa:
 - Puede que le pase algo, que tenga hambre, sed, miedo, dolor, etc. Trate de averiguarlo e intente solucionarlo.
 - Si está nervioso, háblele con suavidad. No le dé tranquilizantes sin indicación del médico.
 - Prevenga pérdidas y fugas:
 - Vaya a pasear con él diariamente. Evite que salga solo. En las puertas use cerrojos difíciles de abrir.
 - Póngale una pulsera o un medallón con su nombre, dirección y teléfono, y que informe de que está enfermo.
 - Informe a los vecinos de su enfermedad. Tenga una foto reciente para usar si se pierde.
 - Mantenga las rutinas en casa y en los desplazamientos. Guarde sus cosas en sitios fijos.
 - Oriéntelo con calendarios, relojes grandes, letreros en las puertas y repítale con frecuencia dónde está y qué día y hora es.
 - Prepare su hogar para evitar accidentes.
 - Vigílelo de forma estrecha. No lo deje solo con desconocidos.
- Le cuesta comunicarse:
 - Háblele de frente, a su mismo nivel y mirándole a los ojos, con gestos, frases breves y sencillas, y sin ruidos de fondo como la televisión o la radio.
 - No discuta ni dé órdenes. Sugiera con amabilidad. Si se niega a algo necesario, como comer, aproveche su falta de memoria y repítaselo un poco más tarde.
 - Evite hablar de cosas que no recuerda.
- Tiene problemas para dormir:
 - Haga que siga una rutina, con un horario fijo para acostarse y levantarse.
 - Procure que no duerma de día.



- La habitación ha de ser silenciosa y cómoda.
- Antes de ir a la cama:
 - Hagan actividades relajantes: paseo, música, etc.
 - Déle una cena ligera y sin excitantes o alimentos azucarados.
- Repite palabras y actos. Pierde cosas.
 - No se irrite. Nunca intente razonar con él. Procure distraerlo. Cambie de actividad.
 - No lo culpe. Guarde bajo llave las cosas de valor.
- Tiene reacciones agresivas y violentas:
 - La causa es la enfermedad. No va contra usted.
 - No pierda la calma. Nunca le grite ni se enfrente a él.
 - Sujételo de forma suave si es necesario.
 - Trate de averiguar qué pudo desatar su reacción.
- Parece triste y se muestra inactivo:
 - Déle responsabilidades con actividades agradables.
 - Reconozca sus esfuerzos.
- Alucinaciones y delirios.
 - No razone, ni discuta con él. No se sienta ofendido si le acusa de algo.
 - Háblele en tono suave y use las caricias y el abrazo para darle seguridad y tranquilidad.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Problemas para dormir.
- Conducta agresiva continuada.
- Tristeza y apatía graves.
- Delirios y alucinaciones repetidas o graves.
- Incapacidad para cuidar al paciente.

¿Dónde conseguir más información?

- www.ceafa.es
- www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/guia-para-quienes-cuidan-personas-con-alzheimer
- http://w10.bcn.cat/QualitatDeVida/Continguts/Menu%20Lateral/Documents/Nova%20Documentacio/gent%20gran/Guia%20Alzheimer_Madrid.pdf