

Cómo manejar los cambios de comportamiento en el Alzheimer y otras demencias relacionadas

Parte 1 — Reconocer los síntomas y estrategias generales

La enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas suelen estar acompañadas de diversos cambios en el comportamiento que pueden ser difíciles y estresantes para quienes cuidan a la persona. Estos síntomas, conocidos como síntomas neuropsiquiátricos, suelen aumentar o empeorar a medida que avanza la enfermedad. A continuación, se presentan algunos ejemplos:

● Reconocer los síntomas neuropsiquiátricos

- **Ansiedad:** Preocupación excesiva. A menudo puede manifestarse haciendo la misma pregunta repetidamente, por ejemplo: “¿Dónde está mi bolso?”. Con el tiempo, la persona puede llegar al punto de no poder concentrarse en otras cosas.
- **Cambios de ánimo:** Sentirse más deprimido, con cambios como aislarse de los demás, perder el interés en actividades o pasatiempos y sentirse decaído la mayor parte del tiempo.
- **Agitación, irritabilidad o cambios repentinos de comportamiento:** Responder de manera verbal o física de forma agresiva hacia otras personas, lo que puede incluir decir groserías, hacer comentarios ofensivos, amenazar, patear, golpear o empujar.
- **Cambios en el sueño y síndrome vespertino (sundowning):** Es común que la persona duerma por períodos cortos durante el día y la noche y se despierte varias veces. El “síndrome vespertino” (sundowning) ocurre cuando la confusión y los problemas de memoria o pensamiento aumentan al final de la tarde o por la noche. Es un cambio común en las personas con demencia.
- **Delirios:** Creencias falsas y firmes que no corresponden con la realidad. Algunos ejemplos comunes son creer que la pareja le es infiel, que un familiar intenta robarle o que su propia casa no es realmente su hogar.
- **Alucinaciones:** Ver o escuchar cosas que no están realmente presentes. Por ejemplo, la persona puede ver o escuchar a familiares que no están allí en ese momento.

Todos estos síntomas pueden ser muy difíciles y estresantes para los cuidadores, ya que suelen ser los primeros en notar estos cambios. Por eso, la Asociación de Alzheimer recomienda algunas medidas que pueden ayudar a los cuidadores y a sus seres queridos a manejar estas situaciones de manera segura:

● Estrategias generales para proteger el bienestar

- **Mantenga un ambiente familiar y estable.** Los cambios en el entorno, como mudarse, estar en el hospital o tener un nuevo cuidador, pueden ser estresantes. Cuando sea posible, trate de mantener las cosas lo más estables y familiares que pueda.
- **Procure que esté cómodo.** Revise si tiene dolor, estreñimiento, hambre, cansancio o alguna irritación en la piel. Cualquier molestia puede contribuir a estos cambios de comportamiento.
- **Evite discutir o confrontar.** No contradiga ni discuta con su ser querido, ya que esto puede hacer que la situación empeore. Por ejemplo, si una persona con demencia quiere visitar a uno de sus padres que ya falleció, no es necesario recordarle que esa persona murió. En su lugar, puede decir: “Tu mamá es una persona maravillosa. A mí también me gustaría verla.”
- **Redirigir.** Si su ser querido está molesto o agitado, ayúdalo a hacer algo que normalmente lo calme.
- **Mantenga la seguridad.** Si su ser querido se pone físicamente agresivo, aléjese y retire cualquier objeto que pueda ser peligroso. Si no puede dejarlo solo, puede moverse a otra habitación o a otra parte de la misma habitación.
- **No se tome estos comportamientos como algo personal.** Su ser querido puede tener dificultad para pensar y comunicarse. Estos comportamientos pueden ser su manera de expresar que algo le pasa o le molesta. Hablar con otras personas sobre lo que está viviendo puede ayudar.

Cuando tenga dudas, hable con su médico o profesional de la salud. Una enfermedad física puede contribuir a cualquiera de los síntomas mencionados y, muchas veces, tratar la causa puede ayudar a mejorar estos cambios de comportamiento. Si un síntoma o cambio de comportamiento aparece de repente, podría ser una señal de otro problema de salud. Además, las personas con demencia pueden tener dificultad para comunicar otros síntomas o señales de una enfermedad física.