

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

Parte 2 — Estrategias específicas para cada síntoma

Estrategias para manejar los síntomas:

● **Ansiedad, Depresión, Irritabilidad y Agitación**

- **Mantenga un ambiente tranquilo.** Los ruidos fuertes y las luces muy brillantes pueden causar estrés.
- **Terapia musical.** La música puede ayudar a calmar a las personas con demencia, especialmente cuando se trata de música que les gustaba durante su infancia o adolescencia.
- **Hacer ejercicio.** Caminar, especialmente al aire libre cuando sea posible. La persona puede sentirse inquieta o tener mucha energía. Hacer un poco de actividad física puede ayudarla a relajarse y sentirse más tranquila.
- **Divida las tareas difíciles en pasos sencillos.** En lugar de decirle “llena este formulario”, pídale que complete una línea a la vez.
- **Escuche, comprenda y tranquilice.** Reconozca que su ser querido está frustrado y recuérdale que está bien, que está seguro y que usted está ahí para acompañarlo. Pregúntele cómo puede ayudar. Si se siente abrumado, ofrézcale solo dos opciones, por ejemplo: “¿Quieres helado o una galleta?”.
- **Adapte sus pasatiempos.** Adapte las actividades que antes disfrutaba a lo que puede hacer ahora. Por ejemplo, en lugar de leer un libro largo, pueden leer juntos un cuento corto o un poema.
- **Fomente la convivencia.** Ayude a reducir el aislamiento manteniendo el contacto con familiares, amigos o grupos sociales.
- **Dormir bien.** Establezca una rutina para la hora de dormir: acuéstese a la misma hora, reduzca el uso de pantallas, limite las siestas durante el día y evite las comidas pesadas antes de dormir.
- **Rutina estable.** Mantener una rutina estable, como comer, dormir y hacer las actividades diarias a la misma hora, puede ayudar a reducir la ansiedad y la irritabilidad y hacer que la persona se sienta más tranquila.

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

Parte 3 — Estrategias específicas para cada síntoma

Estrategias para manejar los síntomas:

● Agresión verbal y física

Prevención

- **Mantenga un ambiente tranquilo.** Los ruidos fuertes y las luces muy brillantes pueden causar estrés.
- **Hable de manera sencilla.** Haga una pregunta a la vez. Hable con calma y en voz suave.
- **Controle sus propias emociones.** Las personas con demencia pueden notar cómo se siente usted. Si usted está estresado, es posible que su ser querido también se sienta estresado. Si se siente abrumado, ansioso o irritado, tómese un momento para descansar.

Cómo responder a la agresión

- **Identifique qué pudo haber causado el cambio.** ¿Pasó algo que pudo haber causado este cambio? Si es así, ¿cómo podemos evitar que vuelva a pasar? ¿Su ser querido tiene algún dolor o molestia que no se ha atendido?
- **Mantenga la calma.** Si usted mantiene la calma, es más probable que su ser querido también se calme. Evite hacer movimientos bruscos, gritar o hablar de manera negativa. No culpe a su ser querido. Trate de hablar con calma y en un tono suave.
- **Distráigalo.** Identifique una actividad que ayude a calmar a su ser querido y anímelo a hacerla.
- **Pida ayuda.** Si no puede mantener la seguridad de su ser querido o la suya, llame al 911. Dígalos que su ser querido tiene demencia y que la agitación o la agresividad pueden ser síntomas de la demencia.
- **Tómese un descanso.** Si su ser querido está en un lugar seguro, tómese un momento para respirar y recuperarse.

● Apatía

- Anime a su ser querido a participar en actividades y pasatiempos que antes disfrutaba.
- Elija una actividad y ayude a su ser querido a participar.

Participar en terapia ocupacional con un profesional:

1. **Actividades con animales:** Pasar tiempo con animales o con un animal de peluche puede ayudar a que la persona preste más atención y participe en las actividades.
2. **Terapia musical:** Ponga una canción o música que sea conocida y le guste a su ser querido.
3. **Terapia de reminiscencia:** Use fotos, notas u objetos personales para hablar sobre recuerdos y experiencias del pasado.

4. **Ejercicio:** Trate de incluir estiramientos, caminatas o ejercicios suaves en la rutina de su ser querido.

5. **Terapia de estimulación cognitiva:** Anime a su ser querido a hacer actividades que mantengan su mente activa, como rompecabezas o tareas con movimientos repetitivos, como doblar la ropa.

6. **Estimulación multisensorial:** Un ambiente tranquilo, con aromas agradables, sonidos suaves y una luz tenue, puede ayudar a reducir el estrés y a que la persona participe más en las actividades.