

Resolver Problemas

LOS CAMBIOS DEL COMPORTAMIENTO Y LA DEMENCIA

En esta Hoja Informativa se discuten algunas ideas sobre los cambios de comportamiento que se desarrollan como resultado de la demencia. Describe la manera de resolver problemas para poder ayudarle a manejar cualquier conducta tan pronto como se presente.

A veces, la demencia va acompañada de cambios de comportamiento. Estos cambios pueden tomar la forma de resistencia, paseos errantes, agitación, ansiedad y agresión.

¿Qué causa estos cambios de comportamiento?

Los cambios de comportamiento son originados por causas diversas. Las personas con demencia reaccionan a las circunstancias cada una a su manera de forma individual. A veces, el comportamiento puede estar relacionado con los cambios que están ocurriendo en el cerebro. En otras circunstancias, pueden haber eventos o factores en el entorno que inician el comportamiento. En algunas situaciones, una actividad como bañarse, puede resultar demasiado compleja, o la causa puede ser que la persona no se encuentre bien.

Cómo comprender los cambios de comportamiento

Es muy importante tratar de comprender porqué la persona con demencia se comporta de una manera particular. Si los familiares y cuidadores pueden determinar qué inicia el cambio de comportamiento, será más fácil deducir formas de evitar que este comportamiento ocurra otra vez.

Cuando usted se enfrente con una situación o comportamiento dificultoso, trate de comprender porqué está ocurriendo. ¿Qué factores de los que inician este cambio cree usted que podría cambiar? Trate de reconocer los factores en el entorno, en la situación médica y en las dificultades de comunicación que puedan estar contribuyendo al problema.

¿Cuándo ocurre el problema? Puede servir de ayuda mantener un diario o cuaderno de notas en el que se vayan describiendo los problemas. Trate de recordar y anote lo que pasó antes de que ocurriera el cambio de comportamiento: Quién estuvo involucrado, quién resultó afectado, qué emociones se expresaron - ira, frustración o quizás miedo. Cómo se reaccionó y cuál fue el resultado de esta reacción. El diario puede ser útil para identificar una conexión entre la hora del día o un evento y el inicio del cambio.

Existen cuatro categorías de causas posibles para los cambios de comportamiento - la salud, el entorno, la tarea en sí y la comunicación.

La salud de la persona

Algunos de los problemas comunes a los que hay que estar alerta son:

Los efectos de los medicamentos

Las personas con demencia son vulnerables a la sobremedicación y a las reacciones de la combinación de medicamentos y sus efectos secundarios. Los medicamentos pueden causar confusión y cambios rápidos en el funcionamiento de la persona.

Dificultades de visión y de oído

Estos problemas pueden afectar la habilidad de la persona para comprender lo que se está diciendo o está ocurriendo.

Enfermedades agudas

No siempre es fácil reconocer las enfermedades agudas en las personas con demencia puesto que ellas quizás no sean capaces de describir los síntomas. Enfermedades como las infecciones del canal urinario, la neumonía, las infecciones gastrointestinales y fiebre pueden aumentar la confusión.

Enfermedades crónicas

Las enfermedades crónicas pueden afectar el humor y nivel de funcionamiento de la persona. Entre estas enfermedades están la angina, los problemas del corazón, la diabetes, el dolor asociado con la artritis, las úlceras y el dolor de cabeza.

Deshidratación

Muchas personas con demencia no ingieren suficiente cantidad de líquidos porque han perdido la sensación de sed o se olvidan de beber. Entre los síntomas de deshidratación están la confusión, la somnolencia, la sequedad de la piel, el sonrojo, fiebre y pulso rápido.

Estreñimiento

Esto puede ser muy incómodo y producir problemas intestinales serios. A veces, puede incrementar el nivel de confusión.

Depresión

Muchos de los síntomas de la depresión, como la falta de concentración, la pérdida de la memoria, la apatía y los disturbios del sueño son parecidos a los de la demencia. Frecuentemente es difícil distinguir si son causados por la depresión o por la combinación de ambos. El diagnóstico de la depresión es posible por medio de una evaluación médica.

Fatiga

La interrupción del sueño puede causar enojo y agitación.

Incomodidad física

La persona puede tener hambre o estar satisfecha, necesitar ir al baño, tener frío o sentir demasiado calor.

El entorno

Entorno demasiado amplio

A veces, el espacio físico en el que vive una persona con demencia es demasiado grande y abrumador.

Demasiada confusión

A veces existe demasiada confusión en el entorno para la persona y esto la desconcierta.

Demasiada estimulación

Cuando están ocurriendo demasiadas cosas alrededor, como por ejemplo la música o la televisión al mismo tiempo que se está hablando, o hay demasiada gente alrededor, el comportamiento de la persona con demencia puede cambiar.

Ambiente sensorial de confusión

La iluminación, los contrastes visuales entre los suelos y las paredes, y el uso de colores pueden afectar el comportamiento y nivel de comportamiento de la persona. Los niveles inadecuados de iluminación pueden afectar la habilidad para concentrarse mientras están comiendo. Los dibujos de las baldosas del suelo les pueden parecer escaleras, lo que hace que la persona tropiece o pierda el equilibrio. La luz brillante directa del sol o un suelo muy pulido pueden afectar la habilidad de la persona para ver. Las sombras pueden contribuir a la producción de alucinaciones.

Cambio de rutinas

Las personas con demencia necesitan mantener ciertas rutinas y tener una jornada estructurada de la que puedan depender. Es muy importante mantener esta consistencia porque ayuda a disminuir el estrés que puedan sentir.

Entorno poco familiar

Un entorno que es nuevo o poco conocido probablemente confundirá a una persona con demencia porque estas personas tienen problemas de percepción y dificultades en aprender cosas nuevas.

La tarea

Tarea demasiado complicada

A veces, a las personas con demencia se les pide que realicen tareas demasiado difíciles, que quizás eran capaces de hacer previamente.

Tareas poco familiares

Las personas con demencia gradualmente van perdiendo la habilidad de aprender nuevas tareas y destrezas. Esperar que puedan aprender puede ejercer una presión demasiado alta para ellas.

Causas relacionadas con la comunicación

Las personas con demencia pueden enfadarse o agitarse porque no comprenden qué es lo que se espera de ellas. También pueden sentirse frustradas debido a su inhabilidad de hacerse comprender.

Resolución de problemas

Prepare un plan y pruébelo. Desarrolle una lista de estrategias alternativas para responder al comportamiento o situación. Sea creativo. Presente la situación a otras personas y pídale que comenten. Piense sobre las estrategias que usted ha definido. Decida cuál va a probar primero.

Revise la estrategia. La resolución de problemas es un proceso de ensayos y corrección de errores. No existen soluciones simples. Si las estrategias que usted ha probado no reducen el cambio de comportamiento tal como usted había planeado, pruebe otras.

¿Quién puede ayudar?

Hable con el doctor sobre sus preocupaciones sobre los cambios de comportamiento y el impacto que producen en usted.

El Servicio Nacional de Asesoramiento sobre el Comportamiento de la Demencia (The National Dementia Behaviour Advisory Service -NDBAS) es un servicio telefónico nacional para las familias, los cuidadores y el personal de relevo que estén preocupados por el comportamiento de las personas con demencia. El servicio ofrece asesoramiento amplio y confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana. Puede ponerse en contacto llamando al **1300 366 448**.

Mayor Información

Alzheimer's Australia ofrece apoyo, información, educación y asesoramiento. Contacte la Línea Nacional de Ayuda para la Demencia (National Dementia Helpline) al **1800 100 500**.

Para mayor información y para ver otras Hojas de Ayuda, visite nuestro sitio web www.alzheimers.org.au