

Módulo 5.

Tratando con cambios conductuales



Manual para el entrenamiento
y apoyo de cuidadores de
personas con demencia

Marzo 2022



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE **ALZHEIMER**

Ministerio de Sanidad. 2022.

Estrategia en Enfermedades Neurodegenerativas del Sistema Nacional de Salud

¿Cómo utilizar este módulo?

Este módulo forma parte del Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia y ha sido diseñado como una herramienta de auto-ayuda para cuidadores de personas con demencia. Se encuentra dividido en las siguientes lecciones individuales:

Lección 1. Introducción a los cambios conductuales

Lección 5. Dificultad para conciliar el sueño

Lección 9. Cambios en el razonamiento

Lección 2. Pérdida de memoria

Lección 6. Delirios y alucinaciones

Lección 10. Combinando todo

Lección 3. Agresión

Lección 7. Comportamientos repetitivos

Lección 11. Situaciones difíciles

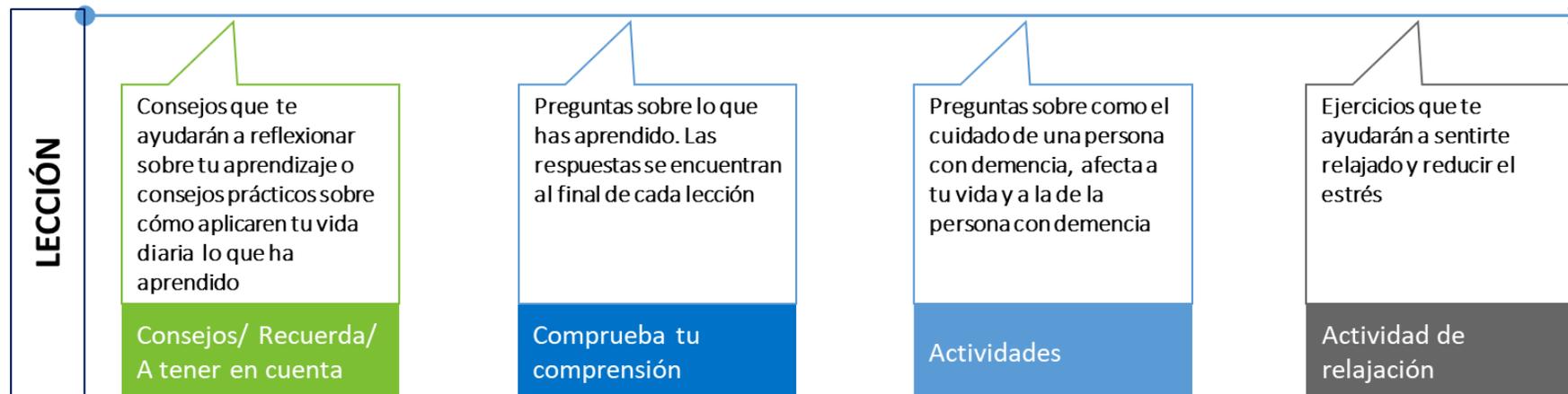
Lección 4. Depresión, ansiedad y apatía

Lección 8. Caminando y perdiéndose

Cada lección está estructurada de la misma forma:

1. Al inicio se encuentra un resumen de por qué esa lección es importante.
2. Cómo la lección te ayudará como cuidador.
3. Lo que aprenderás en ella.

Cada lección contiene una mezcla de información resumida, ejemplos descriptivos, preguntas de respuesta múltiple y actividades para practicar lo aprendido. Así podrás encontrar ejercicios y actividades individuales que te permitirán comprobar tu comprensión y reflexionar sobre tu aprendizaje de forma práctica.



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 1 Introducción a los cambios conductuales



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

La demencia modifica el comportamiento y las formas de pensar y actuar de las personas. Esto puede ser estresante y molesto no solo para los pacientes con demencia, sino también para sus familias y cuidadores como tú.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te enseña cómo mejorar tus capacidades para prevenir y afrontar los cambios conductuales.

¿Qué voy a aprender?

1. Cambios conductuales que pueden ser especialmente estresantes.
2. Comprender el ciclo de los cambios conductuales.
3. Diferentes alternativas ante un cambio conductual.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 1 Introducción a los cambios conductuales

Cambios conductuales que pueden ser especialmente estresantes

La demencia cambia la forma en que las personas se comportan, piensan o actúan. Esto no afecta solamente a la persona con demencia, sino que también puede ser angustiante y perturbador para la familia y los cuidadores como tú.

“Cualquier comportamiento que angustie o moleste tanto a la persona que cuidas como a ti misma es estresante”.

En esta introducción aprenderás:

- Cómo puedes identificar comportamientos que pueden ser potencialmente molestos, estresantes o difíciles para ti y para la persona que cuidas.
- Cómo puedes manejar estos cambios conductuales.
- Cómo puedes cambiar las circunstancias para prevenir o reducir los cambios conductuales.



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 1 Introducción a los cambios conductuales

Actividad 1

¿La persona a la que cuidas ha experimentado en alguna ocasión uno o varios de los siguientes cambios conductuales?



Cambios conductuales		Ejemplos
Pérdida de memoria	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<ul style="list-style-type: none">• Se le olvidan o pierde cosas• No es capaz de acordarse de eventos recientes o de las fechas y días de la semana
Agresividad	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<ul style="list-style-type: none">• Habla o actúa de manera agresiva y/o amenazante• Actúa de forma que te asusta
Depresión, ansiedad o apatía	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<ul style="list-style-type: none">• Se siente triste, preocupado, asustado, frustrado o enfadado• Se muestra inusualmente emotivo, agitado o inquieto, llegando incluso a llorar• Está retraído o apático• Reacciona muy lentamente
Dificultad para dormir	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<ul style="list-style-type: none">• Se muestra inquieto por la noche, despertándose a ti o a cualquier otro miembro de la familia
Delirios y alucinaciones: Ve u oye cosas que no existen	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<ul style="list-style-type: none">• Malinterpreta lo que ve a su alrededor• Tiene creencias falsas prefijadas• Ve u oye cosas que no son reales (personas u objetos)• Sospecha/desconfía de aquellos que le rodean

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 1 Introducción a los cambios conductuales

Actividad 1

¿La persona a la que cuidas ha experimentado en alguna ocasión uno o varios de los siguientes cambios conductuales?



Cambios conductuales		Ejemplos
Comportamiento repetitivo: hacer lo mismo una y otra vez	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<ul style="list-style-type: none">• Repite la misma pregunta o acción una y otra vez
Deambulación: dar paseos de forma reiterada	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<ul style="list-style-type: none">• Da paseos de forma continua, llegando a abandonar la casa y perderse
Cambios de juicio	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<ul style="list-style-type: none">• Dice cosas inadecuadas en momentos inapropiados• Actúa de forma inapropiada en algunas situaciones• No entiende sus propias limitaciones
No presenta cambios conductuales	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<ul style="list-style-type: none">• No muestra ninguno de los síntomas anteriores por el momento

Recuerda



- *Los cambios conductuales pueden deberse a multitud de causas. Estos cambios pueden afectar negativamente a tu relación con la persona a la que cuidas y pueden hacerte sentir triste, enfadado, confundido o ansioso.*
- *En algunas ocasiones, puedes incluso sentir que no eres capaz de afrontar y lidiar con la situación.*
- *En esta lección, aprenderás qué puedes hacer para reducir o prevenir estas situaciones.*

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 1 Introducción a los cambios conductuales

Comprender el ciclo de los cambios conductuales

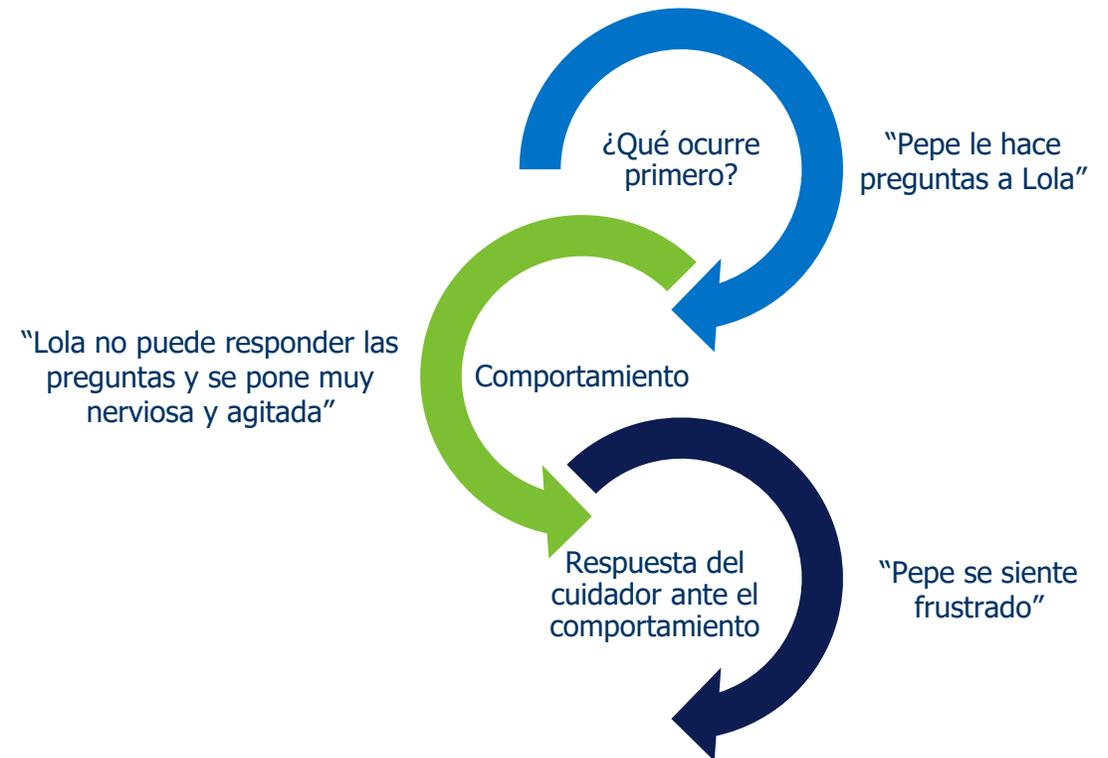
Comprender cualquier cambio conductual y lo que ocurre antes y después de un determinado comportamiento es muy importante. A veces puedes reducir o incluso prevenir ciertos comportamientos. Si prestas atención y comprendes lo que ha ocurrido antes como “desencadenante” del comportamiento, puede ayudarte a reducir o prevenir ese desenlace.

Utilicemos un ejemplo

Lola tiene demencia y su marido Pepe está cuidando de ella, igual que tú lo haces con tu familiar o amigo.

Pepe le pregunta a menudo a Lola si puede recordar quien vino de visita la semana anterior o qué tomaron ayer de cena. Lola no es capaz de recordar lo que le pregunta Pepe y se pone muy nerviosa y agitada.

En el diagrama se muestra lo que ha ocurrido.



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 1 Introducción a los cambios conductuales

¿Qué ocurre antes del comportamiento?



¿Qué crees que ha ocurrido antes de que Lola se ponga tan nerviosa y agitada que pueda ser difícil calmarla? Aquí tienes algunos ejemplos:

- *Pepe le ha hecho preguntas que Lola no puede responder,*
- *El tono de voz que Pepe ha usado para preguntarle a Lola, le ha hecho ponerse muy nerviosa.*

1. Comprueba tu comprensión

Identifica qué ocurre antes del comportamiento

Ahora inténtalo tú. Por favor, trata de identificar qué ocurre antes de que Lola se ponga tan nerviosa y agitada a continuación. Cuando hayas acabado, comprueba la sección de respuestas al final de esta lección para tener más ideas.



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 1 Introducción a los cambios conductuales

Ahora observa la reacción de Pepe

¿Qué estamos intentando hacer? Queremos separar lo que ocurre antes del comportamiento de la reacción posterior del cuidador.

¿Cómo ha reaccionado Pepe en el ejemplo?

Pepe se siente frustrado por que su mujer, Lola, ha olvidado quién vino la semana anterior a visitarla y qué tomaron ayer de cena.

Pepe puede decidir cambiar su reacción.



2. Comprueba tu comprensión

Diferentes maneras de reaccionar ante un cambio conductual



Aquí tienes algunas reacciones, algunas de ellas adecuadas y otras no. Por favor, selecciona aquellas que consideres que puedan ser más adecuadas.

Pepe podría:

- Mostrar que está frustrado.
- Respirar hondo.
- Mostrar su irritación diciendo "Deja de molestarme, ya te he dicho las respuestas varias veces".
- Recordarse a sí mismo que su mujer tiene demencia y no puede evitar olvidarse de las cosas. No olvida a propósito.
- Recordar, la próxima vez, que hacerle estas preguntas solamente causará frustración, tanto a él como a ella.
- Recoger con Lola eventos familiares y sociales significativos en un diario familiar.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 1 Introducción a los cambios conductuales

Las diferentes alternativas son útiles en diferentes momentos

¿Qué ocurre si la reacción de Pepe no es la adecuada la primera vez? Diferentes alternativas pueden ser útiles en diferentes momentos, así que ¡Pepe no debería rendirse! Pepe podría intentar distintas alternativas hasta que encuentre la que mejor le funciona.

Aquí hay algunos ejemplos:

- Puede pedir consejo a otras personas, como por ejemplo, a su médico.
- Puede también preguntar en la asociación de pacientes de Alzheimer y/u otras demencias a nivel nacional o de su comunidad. Las asociaciones de pacientes dan soporte a personas con demencia y a sus familias y cuidadores.
- Puede buscar información en páginas web fiables. Preguntar a los profesionales sanitarios y sociales en qué páginas consultar.

Actividad 2

Ahora piensa en tu propia situación



Es importante aplicar lo que acabas de aprender en tu propia situación con la persona a la que cuidas. Utiliza esta herramienta como un diario.

¿Cuál es el comportamiento que más te ha inquietado o disgustado en el último mes?

¿Qué podías tú haber cambiado en lo ocurrido antes del comportamiento, a fin de reducirlo o prevenirlo?

¿Cómo podrías reaccionar en esta situación?

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 1 Introducción a los cambios conductuales

Revisemos lo aprendido

- Las personas con demencia pueden experimentar cambios conductuales que son inquietantes y perturbadores para ellos mismos o para los que les rodean.
- Es de gran ayuda identificar qué ocurre antes del comportamiento estresante para entender que podría haberlo causado o hacerlo empeorar.
- También es de gran ayuda identificar cómo sueles reaccionar, lo que sientes o lo que haces.
- Respira hondo y piensa en las mejores maneras de reaccionar que puedan ser las menos inquietantes para ti y la persona a la que cuidas.
- Intenta diferentes reacciones y diferentes alternativas, dado que la primera de ellas no siempre funciona.
- Busca ayuda profesional si no puedes manejar la situación.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 1 Introducción a los cambios conductuales

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión



Identifica qué ocurre antes del comportamiento

- Lola tiene demencia. Recordar quien vino a visitarla la semana pasada es muy complicado para ella.
- Lola tiene demencia y no puede recordar qué tomó ayer para cenar.

2. Comprueba tu comprensión



Diferentes maneras de reaccionar ante un cambio conductual

¿Cómo podría Pepe haber reaccionado?

- Pepe podría mostrar que está frustrado. **Incorrecto.** Esta no es la mejor reacción. Mostrar que está frustrado es una forma inadecuada de reaccionar ante este comportamiento inquietante e, incluso, puede hacer que la persona con demencia se muestre más irritable.
- Pepe podría respirar hondo. **Correcto.** Esta es una reacción adecuada dado que muestra que Pepe está intentando controlar su frustración.
- Pepe podría mostrar su irritación diciendo "Deja de molestarte, ya te he dicho las respuestas varias veces". **Incorrecto.** Esta respuesta no es tan adecuada ya que la irritabilidad de Pepe puede disgustar a Lola y ponerla aún más nerviosa.
- Pepe podría recordarse a sí mismo que su mujer tiene demencia y no puede evitar olvidarse de las cosas. No olvida a propósito. **Correcto.** Esta es una reacción adecuada porque Pepe reconoce que Lola tiene demencia.
- Pepe podría recordar, la próxima vez, que hacerle estas preguntas solamente causará frustración, tanto a él como a ella. **Correcto.** Esta es una reacción adecuada porque puede ayudar a prevenir esta situación en el futuro.
- Pepe podría recoger con Lola eventos familiares y sociales significativos en un diario familiar. **Correcto.** Esta es una reacción adecuada porque puede ayudar a revivir los eventos de vez en cuando cuando Lola eche de menos a miembros de la familia y amigos.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 2 Pérdida de memoria



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

La pérdida de memoria puede ser frustrante para la persona con demencia y su cuidador.

¿Cómo me ayudará esta lección?

En esta lección practicarás varias opciones de respuesta ante la pérdida de memoria, y aprenderás qué te puede ayudar a manejar el incremento de esta pérdida de memoria de la persona con demencia.

¿Qué voy a aprender?

1. Qué es la pérdida de memoria.
2. Cómo reaccionar ante la pérdida de memoria.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 2 Pérdida de memoria

¿Cómo reaccionar ante la pérdida de memoria?

En esta lección puedes practicar diferentes formas de reaccionar ante una pérdida de memoria y aprender qué te puede ayudar a lidiar con ello.

Utilicemos un ejemplo

Ana tiene demencia. Ana tiene una hija llamada Lucía. Ambas viven muy cerca la una de la otra. Cuando Lucía visita a su madre, se da cuenta de que la nevera o la despensa están vacías. Ana se olvida a menudo de qué solía comprar en el mercado.

La persona a la que tú cuidas puede olvidar también algunas cosas. Lo mismo le pasa a Ana.

1. Comprueba tu comprensión

Olvidar la compra de alimentos



¿Qué le aconsejarías a Lucía para tratar con la pérdida de memoria de su madre?

Por favor, revisa todas las respuestas que se muestran a continuación y señala aquellas que consideres más adecuadas.

- Pedir a un/a vecino/a que acompañe a Ana al mercado una vez a la semana para comprar comida.
- Crear, junto con Ana, un documento de ayuda para la memoria, como por ejemplo, una lista con los alimentos que necesita comprar y poner esta lista en un lugar visible de forma que sea de fácil acceso.
- Ir al mercado y comprar comida inmediatamente.
- Preguntar: "Mamá, ¿qué te pasa?, ¿cuál es tu problema?, ¡no hay nada de comida en casa!".
- Sentarse con Ana y hacer un listado de alimentos. Después, ir juntas a la compra.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 2 Pérdida de memoria

Veamos otro ejemplo

Lucía y Ana están hablando por teléfono. Lucía se da cuenta de que Ana olvida con frecuencia lo que suele hacer durante el día. Lucía se impacienta con Ana y le dice “esto va cada vez peor”.

2. Comprueba tu comprensión

Olvidar las actividades diarias



¿Cómo crees que Lucía debería reaccionar?

Por favor, revisa las reacciones siguientes y señala aquellas que consideres más adecuadas.

- Decirle a su madre qué hacer por teléfono.
- Preguntarle a su madre qué suele hacer en ese día en concreto. Por ejemplo, el lunes es el día del baño, el jueves es el día de ir a hacer la compra al mercado.
- Mudarse a casa de su madre.
- Irse allí directamente y tomar las riendas de la situación, ordenando a su madre lo que tiene que hacer.
- Planificar una visita a Ana cada fin de semana y definir por escrito una lista de tareas para cada día de la semana.
- Contratar a alguien para que esté con su madre todo el tiempo.
- Pedirle a su madre, mientras están al teléfono, que tome papel y lápiz. Definir, conjuntamente, el plan para el día.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 2 Pérdida de memoria

En ocasiones la pérdida de memoria puede ser más seria y preocupante, como en el siguiente ejemplo.

Utilicemos un ejemplo

Lucía va a visitar a Ana y se da cuenta de que Ana está teniendo dificultades para recordar qué medicación tomar y cuándo.

3. Comprueba tu comprensión



Olvidar la medicación

¿Cómo crees que Lucía debería reaccionar ante esta situación?

Por favor, revisa todas las respuestas que se muestran a continuación y señala aquellas que consideres más adecuadas.

- Lucía pone notas junto al reloj, indicando en qué momento su madre tiene que tomarse la medicación.
- Lucía dice: "Mamá, ¿cómo has podido olvidar tu medicación?, y "isabes perfectamente que necesitas la medicación para mantenerte bien de salud!".
- Lucía va al armario de la medicación, se sienta y se pone a llorar por la pérdida de memoria de su madre.
- Lucía revisa la medicación con su madre. Compra un pastillero y coloca la medicación en él en el día y hora a la que debe tomarse, y llama a su madre diariamente para recordarle tomar su medicación.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 2 Pérdida de memoria

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión

Olvidar la compra de alimentos



¿Qué le aconsejarías a Lucía?

- Pedir a un/a vecino/a que acompañe a Ana al mercado una vez a la semana para comprar comida. **Correcto.** Esto puede ayudar. Ana conseguirá la comida y un paseo agradable con el/la vecino/a.
- Crear, junto con Ana, un documento de ayuda para la memoria, como por ejemplo, una lista con los alimentos que necesita comprar y poner esta lista en un lugar visible de forma que sea de fácil acceso. **Correcto.** Esta es una respuesta adecuada. Está dirigida a ayudar a Ana con su pérdida de memoria y puede convertirse en una actividad semanal compartida muy agradable para ambas.
- Ir al mercado y comprar comida inmediatamente. **Incorrecto.** Esta respuesta no es tan buena dado que es una reacción impulsiva y una solución específica para la situación actual. No soluciona el problema que tenemos entre manos.
- Preguntar: "Mamá, ¿qué te pasa?, ¿cuál es tu problema?, ¿no hay nada de comida en casa!". **Incorrecto.** Esta respuesta no es adecuada porque Ana no puede evitar olvidarse de comprar la comida y se puede sentir avergonzada pensando que ha hecho algo malo. No mejora la situación.
- Sentarse con Ana y hacer un listado de alimentos. Después, ir juntas a la compra. **Correcto.** Esta puede ser una buena respuesta porque Lucía cubre las necesidades de Ana. Sin embargo, primero puede intentar alguna otra opción, como por ejemplo dejar a su madre que vaya a hacer la compra sin ayuda con el listado de alimentos.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 2 Pérdida de memoria

Respuestas

2. Comprueba tu comprensión



Olvidar las actividades diarias

¿Cómo debería reaccionar Lucía?

- Decirle a su madre qué hacer por teléfono. **Incorrecto.** Esta respuesta no es adecuada porque su madre puede no entender o ser capaz de seguir una conversación telefónica.
- Preguntarle a su madre qué suele hacer en ese día en concreto. Por ejemplo, el lunes es el día del baño, el jueves es el día de ir a hacer la compra al mercado. **Correcto.** Esta respuesta puede ser adecuada porque Lucía puede ayudar a que su madre recuerde.
- Mudarse a casa de su madre. **Incorrecto.** Esta respuesta no es adecuada. Hay otras alternativas menos drásticas que Lucía debería intentar primero.
- Irse allí directamente y tomar las riendas de la situación, ordenando a su madre lo que tiene que hacer. **Incorrecto.** Esta respuesta no es buena porque se trata de una solución específica para este momento y no soluciona el problema general.
- Planificar una visita a Ana cada fin de semana y definir por escrito una lista de tareas para cada día de la semana. **Correcto.** Esta respuesta es adecuada porque puede ayudar a Ana a recordar.
- Contratar a alguien para que esté con su madre todo el tiempo. **Incorrecto.** Esta respuesta no es adecuada. Hay otras alternativas menos drásticas que Lucía debería intentar primero.
- Pedirle a su madre, mientras están al teléfono, que tome papel y lápiz. Definir, conjuntamente, el plan para el día. **Correcto.** Esta respuesta es adecuada porque puede ayudar a Ana a recordar. Lucía podría llamar a su madre cada mañana a una hora concreta, y pedirle que tome papel y lápiz para planificar su día juntas.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 2 Pérdida de memoria

Respuestas

3. Comprueba tu comprensión



Olvidar la medicación

¿Cómo debería reaccionar Lucía?

- Lucía pone notas junto al reloj, indicando en qué momento su madre tiene que tomarse la medicación. **Correcto.** Esta respuesta podría ser adecuada tomándola como una medida de ayuda a la memoria que facilite que Ana tome sus medicinas.
- Lucía dice: "Mamá, ¿cómo has podido olvidar tu medicación?, y "isabes perfectamente que necesitas la medicación para mantenerte bien de salud!". **Incorrecto.** Esta respuesta no ayuda porque Ana no puede evitar olvidarse de tomar su medicación. La pérdida de memoria es parte de su enfermedad.
- Lucía va al armario de la medicación, se sienta y se pone a llorar por la pérdida de memoria de su madre. **Incorrecto.** Aunque pueda suponer una vía de desahogo para Lucía, esta no es la forma de lidiar con la pérdida de memoria y no solucionará que su madre tiene un problema al olvidar tomarse su medicación.
- Lucía revisa la medicación con su madre. Compra un pastillero y coloca la medicación en él en el día y hora a la que debe tomarse, y llama a su madre diariamente para recordarle tomar su medicación. **Correcto.** Esta es una respuesta adecuada porque esta ayuda a la memoria puede hacer que Ana tome la medicación el día y a la hora que le corresponde. Algunos pastilleros tienen alarmas que se pueden configurar para recordarle a la persona que tome sus medicinas de forma autónoma.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 3 Agresión



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

En ocasiones, las personas con demencia pueden enfadarse y volverse agresivos o violentos. Con frecuencia, esta es la situación más complicada a la que se tienen que enfrentar los cuidadores.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección ayuda a comprender las posibles causas de agresión y mejorar tus capacidades para prevenirla o tratarla.

¿Qué voy a aprender?

1. Por qué ocurre la agresión.
2. Cómo reaccionar ante un comportamiento agresivo.
3. Cómo actuar ante una agresión continuada.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 3 Agresión

¿Por qué ocurre la agresión?

En ocasiones, las personas con demencia pueden enfadarse y volverse agresivos o violentos.

La agresión puede ocurrir como consecuencia de gran variedad de razones. Puede ser causada porque no se han cubierto las necesidades de la persona, por enfermedades como la infección del tracto urinario, por combinación de medicamentos o efectos secundarios, o por otra circunstancia que le ocurre a la persona con demencia.

Adicionalmente, las personas con demencia pueden tener dificultades para entender a otras personas, juzgar situaciones sociales, controlar sus sentimientos o expresarse como lo hacían con anterioridad. También pueden tener cambios de personalidad u otras alteraciones de salud mental que contribuyen a los comportamientos agresivos.

A veces, la agresión se produce hacia alguien conocido de la persona con demencia. Otras veces, puede ocurrir contra algún extraño. Las agresiones son las situaciones más difíciles a las que se tienen que enfrentar los cuidadores.

Actividad 1

Veamos cuál es tu situación.

La persona a la que cuidas...

¿Ha hablado contigo o con otra persona en alguna ocasión de manera agresiva?

- Sí
 No

¿Ha actuado contigo o con otra persona en alguna ocasión de manera agresiva?

- Sí
 No

iAdvertencia!

Si la persona con demencia se comporta repentinamente de forma agresiva, puede deberse a una causa subyacente (por ejemplo, una infección urinaria) que debería ser analizada por un médico.



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 3 Agresión

¿Recuerdas el ciclo de los cambios conductuales?

Tal y como mencionamos en la **Lección 1. Introducción a los cambios conductuales**, es importante desplegar el ciclo de reacciones estresantes en 3 pasos, de forma que te ayude a lidiar con estas situaciones.

Aquí lo tienes:



Utilicemos un ejemplo

Julián quiere ayudar a su suegro Matías a bañarse, porque Matías tiene que ir al médico. Julián le dice: "Es el momento de que te bañes". Matías se niega. Como Julián tiene poco tiempo, tira del brazo de su suegro y le dice: "Tienes que bañarte porque vas a ir al médico". Matías tira de su brazo y se resiste. Matías es bastante más fuerte que Julián. Julián le tira del brazo de nuevo y le dice enfadado: "Debes bañarte porque vas a ir al médico y tienes que estar limpio y aseado". Matías se pone furioso, grita e incluso intenta empujar a Julián que termina muy disgustado.

1. Comprueba tu comprensión



Entender un comportamiento agresivo

Matías rechaza bañarse de forma agresiva. ¿Puedes desplegar el ciclo del cambio conductual en sus tres pasos correspondientes en este ejemplo? Por favor, cumplimenta la siguiente tabla:

¿Qué ocurre primero?	Comportamiento	¿Cuál es la reacción de Julián?

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 3 Agresión

¿Cómo reaccionar ante un comportamiento agresivo?

Hay muchas formas de reaccionar ante un comportamiento agresivo. Algunas son más adecuadas que otras. En el siguiente ejercicio podrás aprender más acerca de esto.

2. Comprueba tu comprensión

Cómo reaccionar ante un comportamiento agresivo



¿Cómo podría haber reaccionado Julián? Por favor, señala las respuestas adecuadas:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Forzando a su suegro a bañarse en cualquier caso.<input type="checkbox"/> Manteniendo la dignidad y privacidad de su suegro. Podría mantenerle con su albornoz o toalla hasta que realmente se bañe.<input type="checkbox"/> Poniendo música que le guste a Matías.<input type="checkbox"/> Marchándose y volviendo más tarde.<input type="checkbox"/> Explicando de forma lógica por qué debería bañarse.<input type="checkbox"/> Asegurándose de que hay tiempo suficiente; de esta forma la situación es menos estresante. Mejor que intentar que Matías se bañe justo antes de la cita con el médico, cuando hay más prisa, Julián puede intentar ayudar a Matías con el baño el día anterior. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Antes del próximo baño, identificando cuál es el mejor momento del día para que Matías se bañe y averiguando si prefiere baño o ducha.<input type="checkbox"/> Durante el baño de Matías, manteniendo una toalla sobre sus hombros, de forma que mantenga su dignidad y esté más cómodo y no tenga frío.<input type="checkbox"/> Pidiendo a alguien que le ayude en el momento del baño.<input type="checkbox"/> Ayudando a Matías con un aseo en la cama, utilizando toallas calientes y húmedas con jabón, sin necesidad de llevar a Matías al baño.<input type="checkbox"/> Diciendo en un tono irritado: "¡Tienes que bañarte!, ¡ya!". |
|--|---|

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 3 Agresión

¿Cómo actuar ante una agresión continuada?

En ocasiones, tu primera actuación puede no funcionar. No te desanimes. actuaciones diferentes pueden ser útiles en diferentes momentos.

“Actuaciones diferentes pueden ser útiles en diferentes momentos”

3. Comprueba tu comprensión

Comportamiento agresivo continuado



¿Cómo podría Julián actuar si su reacción no funciona la primera vez?. Por favor, señala las respuestas adecuadas:

- Julián podría intentar diferentes actuaciones hasta que encuentre una que le funcione.
- Julián podría pedir sugerencias a otras personas.

Recuerda

- *Respira hondo y piensa en las maneras más positivas de reaccionar, que serán las menos inquietantes y perturbadoras para ti y la persona a la que cuidas.*
- *Recuérdate a ti mismo que la agresión puede ser parte de la demencia, o una reacción a la enfermedad.*



Actividad 2



Ahora piensa en tu propia situación

Es importante aplicar lo que acabas de aprender en tu propia situación. ¿Ha sido la persona a la que cuidas alguna vez agresiva contigo? Si ha sido así, describe la última vez que ocurrió.

¿Qué ocurrió antes de que la persona a la que cuidas se volviera agresiva?

¿Qué podías tú haber cambiado en tu reacción/actuación ante este comportamiento?

¿Qué podrías haber cambiado en el entorno para favorecer la calma y hacerlo más relajante?

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 3 Agresión

Revisemos lo aprendido

- Los cuidadores de personas con demencia pueden tener que enfrentarse a agresiones, como gritos o empujones.
- La agresión puede ser muy inquietante y perturbadora tanto para el cuidador como para la persona con demencia.
- Intenta cambiar el entorno para favorecer la calma y hacerlo más relajante.
- Intenta mantener la dignidad de la persona con demencia; no les obligues a hacer cosas que no quieren hacer.
- Si una reacción/actuación no funciona, prueba con otra.
- Sé consciente de que hay momentos mejores y peores.
- Ten en cuenta que la agresión puede ser parte de la demencia o una reacción a la enfermedad.
- Si una persona se vuelve agresiva de forma repentina, puede haber una causa subyacente (por ejemplo una infección urinaria) que debería ser analizada por un médico.
- Respira hondo y piensa en las maneras más positivas de reaccionar, que serán las menos inquietantes y perturbadoras para ti y la persona a la que cuidas.
- Si la persona a la que cuidas continúa mostrando conductas agresivas, existen recursos online a los que puedes recurrir, como por ejemplo la asociación de pacientes de Alzheimer y/u otras demencias a nivel nacional o de tu comunidad.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 3 Agresión

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión

Entender un comportamiento agresivo



Matías rechaza bañarse de forma agresiva. ¿Puedes desplegar el ciclo del cambio conductual en sus tres pasos correspondientes en este ejemplo? Por favor, cumplimenta la siguiente tabla:

¿Qué ocurre primero?	Comportamiento	¿Cuál es la reacción de Julián?
Julián tira del brazo de Matías y le dice enfadado: "Debes bañarte porque vas a ir al médico y necesitas estar limpio y aseado"	Matías se pone furioso y grita, e incluso intenta empujar a Julián	Julián está muy disgustado

2. Comprueba tu comprensión

Cómo reaccionar ante un comportamiento agresivo



¿Cómo podría haber reaccionado Julián?

- Forzando a su suegro a bañarse en cualquier caso. **Incorrecto.** Esto no ayuda, porque no cambia la situación y solamente la puede hacer ir a peor.
- Manteniendo la dignidad y privacidad de su suegro. Podría mantenerle con su albornoz o toalla hasta que realmente se bañe. **Correcto.** Mantener la dignidad y privacidad es siempre una reacción excelente cuando cuidas a una persona con demencia. Así, Julián se asegura de que Matías está a gusto y cómodo.
- Poniendo música que le guste a Matías. **Correcto.** Aunque pueda requerir más tiempo poner música, puede ayudar a relajar la situación para ambos, originando reacciones menos negativas entre ellos.
- Marchándose y volviendo más tarde. **Correcto.** Esta es una buena respuesta. Le da a Julián tiempo para calmarse, respirar hondo y volver con una nueva estrategia. También le da tiempo a Matías para olvidarse del enfrentamiento y puede estar de mejor humor cuando Julián actúe de otra forma más tarde.
- Explicando de forma lógica por qué debería bañarse. **Incorrecto.** Esta respuesta no es tan buena. No tiene en cuenta que Matías puede no ser capaz de entender a causa de su demencia.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 3 Agresión

Respuestas

2. Comprueba tu comprensión (cont.)

Cómo reaccionar ante un comportamiento agresivo



¿Cómo podría haber reaccionado Julián? (cont.)

- Asegurándose de que hay tiempo suficiente; de esta forma la situación es menos estresante. Mejor que intentar que Matías se bañe justo antes de la cita con el médico, cuando hay más prisa, Julián puede intentar ayudar a Matías con el baño el día anterior. **Correcto.** Aunque disponer de más tiempo puede no ser siempre posible, esta opción es buena. Puede reducir la tensión entre Julián y Matías.
- Antes del próximo baño, identificando cuál es el mejor momento del día para que Matías se bañe y averiguando si prefiere baño o ducha. **Correcto.** Esta reacción es adecuada. Para las personas con demencia, mantener las rutinas muestra atención a sus preferencias.
- Durante el baño de Matías, manteniendo una toalla sobre sus hombros, de forma que mantenga su dignidad y esté más cómodo y no tenga frío. **Correcto.** Esta respuesta es adecuada. Matías puede sentirse avergonzado por desnudarse frente a su yerno o la temperatura del agua o de la habitación puede ser demasiado fría. Es importante buscar la forma de hacer la situación más agradable.
- Pidiendo a alguien que le ayude en el momento del baño. **Correcto.** Esta respuesta es adecuada. En ocasiones, la persona con demencia se encuentra más cómoda en el baño con una persona de la familia que con otra. A veces, incluso puede ser más fácil para un extraño/a, ya que la persona con demencia puede sentirse menos avergonzada con él/ella que con alguien de la familia.
- Ayudando a Matías con un aseo en la cama, utilizando toallas calientes y húmedas con jabón, sin necesidad de llevar a Matías al baño. **Correcto.** Esta actuación es adecuada. Si la persona con demencia tiene miedo del baño, o del agua corriente, esta opción le ayuda a liberar su estrés y puede utilizarse en lugar del baño. Hay también productos como el champú en seco y productos de higiene que se utilizan con los bebés que pueden ayudar.
- Diciendo en un tono irritado: "¡Tienes que bañarte!, ¡ya!". **Incorrecto.** Esto no ayuda, porque no cambia la situación y solamente la puede hacer ir a peor.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 3 Agresión

Respuestas

3. Comprueba tu comprensión

Comportamiento agresivo continuado



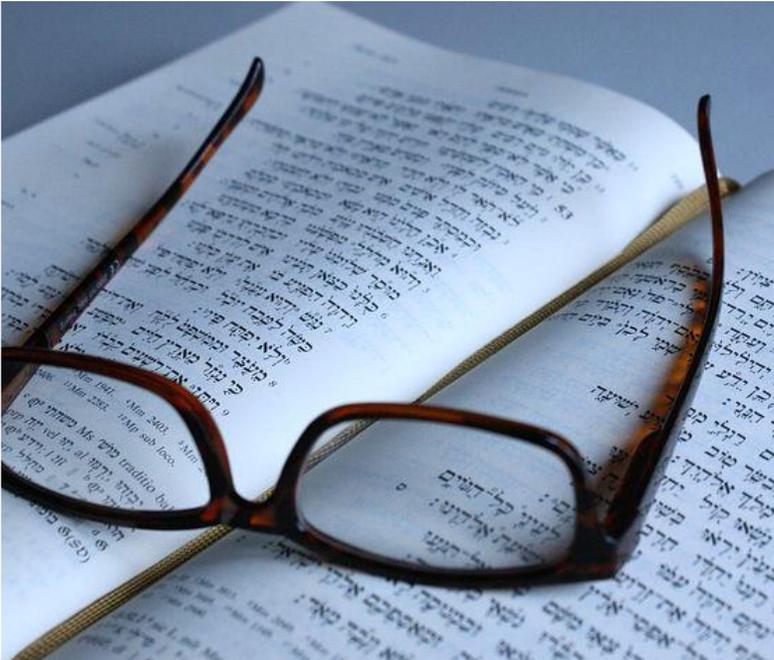
¿Cómo podría Julián actuar si su reacción no funciona la primera vez?.

- Julián podría intentar diferentes actuaciones hasta que encuentre una que le funcione.
- Julián podría pedir sugerencias a otras personas.

Puede haber otras opciones que podrías intentar, como pueden ser pedir consejo a las personas de tu alrededor o buscar información en internet o en la asociación de pacientes de Alzheimer y/u otras demencias a nivel nacional o de tu comunidad. Las asociaciones de pacientes dan soporte a personas con demencia y a sus familias y cuidadores.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 4 Depresión, ansiedad y apatía



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

La demencia puede afectar al humor de la persona y a su interés por las actividades diarias, por las personas y por los eventos sociales y familiares.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te ayuda a entender las causas posibles de depresión y ansiedad, a la vez que mejora tus capacidades para prevenir o reducir estos problemas.

¿Qué voy a aprender?

1. Qué son la depresión, ansiedad y apatía.
2. Cómo reaccionar cuando la persona con demencia está deprimida o sufre ansiedad.
3. Cómo reaccionar cuando la persona con demencia pierde el interés por las actividades diarias.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 4 Depresión, ansiedad y apatía

¿Qué son la depresión, la ansiedad y la apatía?

Depresión, ansiedad y apatía son comunes en las personas con demencia. La demencia puede afectar al humor de la persona y a su interés por las actividades diarias, las personas y los eventos sociales y familiares. Esto puede ser debido a cambios en el cerebro, pero también a la reacción emocional por lo que les está sucediendo.

Las personas con demencia pueden sentirse tristes, preocupadas, asustadas, frustradas o enfadadas, pueden llorar y pueden estar inusualmente emotivas, agitadas o inquietas. También pueden estar retraídos, infelices y reaccionar más lento de lo normal. Estos son síntomas de depresión y apatía.

La ansiedad puede producir comportamientos similares a la depresión. Las personas con demencia pueden estar preocupadas porque las puedan dejar solas, por quien maneja su dinero o por donde están los objetos que han perdido, causándoles ansiedad.

¿Cómo reaccionar cuando la persona con demencia está deprimida, sufre ansiedad o pierde interés por sus actividades diarias?

Utilicemos un ejemplo

Juan tiene demencia y vive con su hermana Isabel. En varias ocasiones Isabel se ha encontrado a Juan sentado en su sillón favorito con el semblante muy triste, encorvado y algunas veces incluso llorando. Isabel intenta animarle. Desafortunadamente, todo lo que ella intenta parece no funcionar.

1. Comprueba tu comprensión

Reaccionar ante una persona con demencia que está deprimida



¿Cómo debería Isabel manejar esta situación? A continuación hay un listado de cosas que Isabel podría decir o hacer. Por favor, señala las respuestas que consideras que pueden ayudar:

- Caminar hacia Juan y decir con voz calmada y segura: "Tengo algunas ideas que te pueden hacer sentir mejor. Hablemos".
- Decir: "Juan, ¿cuál es tu problema?. Estoy cansada de verte así. Levántate y haz algo".
- Decir: "Los hombres no lloran ni se entristecen. Solíamos divertirnos mucho juntos".
- Acercarse y tocar a Juan en el brazo u hombro y decir: "Sé que te sientes mal, yo también. Lo que estamos pasando es realmente duro".
- Sentarse con Juan y sugerir hacer alguna actividad agradable juntos.
- Suspirar y marcharse, pensando que no hay nada que ella pueda hacer.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 4 Depresión, ansiedad y apatía

2. Comprueba tu comprensión

Reaccionar ante una persona con demencia que sufre ansiedad



Veamos otro ejemplo

Emma tiene demencia y vive con su familia. Roberto es su nieto. Como los padres de Roberto trabajan y él está en el colegio, él es el cuidador principal por las tardes. Roberto está viendo un programa de televisión mientras su abuela está cosiendo. El programa de televisión tiene la música muy alta y con un lenguaje vulgar. De repente, su abuela se levanta y camina por la habitación retorciéndose las manos mientras murmura: "Me tengo que ir a casa", "me tengo que ir a casa".

¿Cómo crees que Roberto debería reaccionar ante esta situación? A continuación hay un listado de cosas que Roberto podría decir o hacer. Por favor, señala las respuestas que consideres adecuadas:

- Pensar: "La abuela no puede evitar cómo se comporta".
- Decir: "¡Abuela!, siéntate, ¡no me dejas ver la tele!".
- Sonreír a su abuela, confirmándole que está a salvo.
- Pedirle a su abuela ayuda con algo.
- Subir el volumen de la televisión para no escucharla e ignorarla.
- Buscar sus cascos y animar a su abuela a volver a la costura para que esté ocupada.

3. Comprueba tu comprensión

Reaccionar ante una persona con demencia que pierde interés en sus actividades diarias



Analizamos un último ejemplo

Jorge tiene demencia y vive con su mujer, Sofía. Jorge solía ser tendero en una tienda y era muy activo en la comunidad. Recientemente, Jorge ha estado sentado en una silla junto a un gran ventanal y mirando sin interés. Este tipo de comportamiento es conocido como apatía, donde la persona con demencia tiene problemas para interesarse por hacer algo. Sofía está muy preocupada, porque este comportamiento nunca ha sido habitual en él. Jorge parece distante. Un día, ella entra y dice "Jorge, ¿vamos a dar un paseo?". Él no responde.

¿Cómo crees que debería reaccionar Sofía?. Por favor, señala las respuestas que consideres adecuadas:

- Sofía camina hacia Jorge y dice "Estoy harta de tu vaguería, levántate y vámonos".
- Sofía se acerca a Jorge y le acaricia el pelo. Le dice que le quiere y que le gustaría que hicieran algo juntos. Jorge se vuelve y le sonríe tímidamente.
- Sofía dice: "Nunca hacemos nada de lo que te digo; es imposible vivir contigo. No sé qué vamos a hacer".
- Sofía dice: "Vamos a dar un paseo juntos; sé lo mucho que te gusta salir un poco de casa".
- Sofía cierra la puerta y no intenta ningún otro contacto con Jorge.
- Sofía piensa en lo que realmente le gustaba a Jorge hacer y cómo podría ayudarle, por ejemplo, leyéndole el periódico, cocinando su plato favorito o visitando una tienda para que organice los estantes con el permiso del dueño.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 4 Depresión, ansiedad y apatía

Actividad 1

Revisemos tu propia situación



Es importante aplicar lo que has aprendido a tu propia situación. Escribe abajo tus ideas como si fuera un diario.

¿Ha mostrado la persona con demencia cambios de humor o interés, o cualquier signo de depresión o ansiedad? Si es así, ¿de qué tipo?

¿Qué podrías hacer para prevenirlos?

¿De qué otra forma podrías reaccionar?

Revisemos lo aprendido

- Los síntomas de depresión y ansiedad son comunes en las personas con demencia.
- Los cambios de humor pueden ser muy angustiosos para las personas con demencia y sus cuidadores.
- Las personas con problemas de cambios de humor necesitan una dosis extra de amor y apoyo.
- Es importante identificar formas de evitar o reducir los cambios de humor, calmando y logrando que la persona se interese por aquellas cosas que le gustan.
- Si una actuación no funciona, prueba otra.
- Si se producen cambios de humor, recuerda que pueden ser parte de la enfermedad o una reacción a la misma.
- Respira hondo y piensa en la mejor manera para reaccionar ante los cambios de humor o la pérdida de interés, de forma que sea menos inquietante y perturbador para ti y la persona a la que cuidas.
- Si los síntomas persisten a largo plazo, si la persona a la que cuidas está en peligro o si te sientes incapaz de manejar este problema, por favor pide ayuda a un profesional sanitario.

Recuerda

- *Es importante reconocer la gravedad de la situación. Si la persona a la que cuidas tiene cambios de humor constantes e importantes o piensas que se puede poner en peligro o hacerse daños graves, es importante solicitar directamente consejo médico.*



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 4 Depresión, ansiedad y apatía

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión

Reaccionar ante una persona con demencia que está deprimida



¿Cómo debería Isabel manejar esta situación?

- Caminar hacia Juan y decir con voz calmada y segura: "Tengo algunas ideas que te pueden hacer sentir mejor. Hablemos". **Correcto.** Juan necesita una dosis extra de apoyo debido a sus cambios de humor.
- Decir: "Juan, ¿cuál es tu problema?. Estoy cansada de verte así. Levántate y haz algo". **Incorrecto.** Esto no ayuda porque Juan no puede evitar estar triste.
- Decir: "Los hombres no lloran ni se entristecen. Solíamos divertirnos mucho juntos". **Incorrecto.** Esta respuesta puede avergonzar a Juan y hacerle sentirse aún más triste.
- Acercarse y tocar a Juan en el brazo u hombro y decir: "Sé que te sientes mal, yo también. Lo que estamos pasando es realmente duro". **Correcto.** Esta respuesta es adecuada porque las personas que están tristes necesitan una dosis extra de amor, apoyo y comprensión.
- Sentarse con Juan y sugerir hacer alguna actividad agradable juntos. **Correcto.** Esta respuesta es adecuada porque puede distraer a Juan y hacerle sentirse mejor.
- Suspirar y marcharse, pensando que no hay nada que ella pueda hacer. **Incorrecto.** Esto no ayuda porque Isabel está aislando aún más a Juan.

2. Comprueba tu comprensión

Reaccionar ante una persona con demencia que sufre ansiedad



¿Cómo crees que Roberto debería reaccionar ante esta situación?

- Pensar: "La abuela no puede evitar cómo se comporta". **Correcto.** Esta es una respuesta adecuada porque reconoce que la reacción de Emma puede ser debida a los cambios en su cerebro.
- Decir: "¡Abuela!, siéntate, ¡no me dejas ver la tele!". **Incorrecto.** Esta respuesta no es adecuada porque una orden directa como esta puede hacer a Emma sentirse aún con más ansiedad.
- Sonreír a su abuela, confirmándole que está a salvo. **Correcto.** Esta respuesta es adecuada porque las personas que sufren ansiedad necesitan una dosis extra de amor y apoyo.
- Pedirle a su abuela ayuda con algo. **Correcto.** Esto podría ayudar porque podría distraer a Emma y cambiar su reacción.
- Subir el volumen de la televisión para no escucharla e ignorarla. **Incorrecto.** Esta respuesta solamente aumentará el nivel de ansiedad de su abuela.
- Buscar sus cascos y animar a su abuela a volver a la costura para que esté ocupada. **Correcto.** Roberto puede continuar viendo la televisión con los cascos para que no haya demasiado ruido para Emma y así ella puede continuar cosiendo.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 4 Depresión, ansiedad y apatía

Respuestas

3. Comprueba tu comprensión

Reaccionar ante una persona con demencia que pierde interés en sus actividades diarias



¿Cómo crees que debería reaccionar Sofía?

- Sofía camina hacia Jorge y dice "Estoy harta de tu vaguería, levántate y vámonos". **Incorrecto.** Esta respuesta no es adecuada porque una orden directa puede hacer que Jorge se retraiga aún más. No muestra ninguna comprensión hacia su demencia.
- Sofía se acerca a Jorge y le acaricia el pelo. Le dice que le quiere y que le gustaría que hicieran algo juntos. Jorge se vuelve y le sonríe tímidamente. **Correcto.** Esta respuesta es adecuada porque reconoce que el problema está relacionado con la demencia de Jorge. Sofía no se lo está tomando como algo personal y está expresando más amor y comprensión.
- Sofía dice: "Nunca hacemos nada de lo que te digo; es imposible vivir contigo. No sé qué vamos a hacer". **Incorrecto.** Esta respuesta no es adecuada porque muestra que Sofía se está rindiendo ante la situación. Jorge se puede mostrar a partir de ese momento incluso más retraído aún con ella.
- Sofía dice: "Vamos a dar un paseo juntos; sé lo mucho que te gusta salir un poco de casa". **Correcto.** Esta respuesta es adecuada porque le puede dar seguridad y confortar a Jorge.
- Sofía cierra la puerta y no intenta ningún otro contacto con Jorge. **Incorrecto.** Esta respuesta no es adecuada porque puede hacer que Jorge pierda aún más el interés.
- Sofía piensa en lo que realmente le gustaba a Jorge hacer y cómo podría ayudarlo, por ejemplo, leyéndole el periódico, cocinando su plato favorito o visitando una tienda para que organice los estantes con el permiso del dueño. **Correcto.** Esta respuesta es adecuada porque muestra que Sofía se preocupa por Jorge y quiere ayudarlo involucrándole en una actividad que le pueda gustar.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 5 Dificultad para conciliar el sueño



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

Las personas con demencia pueden tener dificultades para dormir lo que también puede influir en el sueño y descanso del cuidador

¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te muestra ejemplos para lograr dormir bien.

¿Qué voy a aprender?

1. ¿Cómo lidiar con los problemas de sueño de una persona con demencia?.
2. ¿Cómo lidiar con una persona con demencia que se despierta en mitad de la noche?.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 5 Dificultad para conciliar el sueño

¿Cómo lidiar con los problemas de sueño de una persona con demencia?

Las personas con demencia que pueden tener dificultades para dormirse, pueden despertarse en mitad de la noche o demasiado pronto por la mañana. Como consecuencia, los cuidadores pueden tener su horario de sueño alterado y que les cueste más cuidar.

En esta lección, aprenderás como promover un buen sueño para la persona con demencia.

1. Actividad



¿Cuáles son los principales problemas de sueño de la persona a la que cuidas? Selecciona todos los que se apliquen a tu caso.

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Despertarse a mitad de la noche.
- Una combinación de los anteriores.
- Otro (especifica cuales).
- Por ahora no hay ningún problema.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 5 Dificultad para conciliar el sueño

Dificultad para dormir

Utilicemos un ejemplo

Laura es una mujer mayor con demencia y vive con su familia. Duerme cerca de su nieta, Alicia. Normalmente, la familia cena a las 8:30 de la noche. La familia está acostumbrada a realizar actividades después. A Laura no le suelen gustar estas actividades así que la familia suele querer que se meta en la cama sobre las 9:30 de la noche. Su nieta Alicia se da cuenta de que a Laura le cuesta conciliar el sueño y continúa abriendo y cerrando los cajones de su armario ruidosamente por la tarde-noche. Cuando Alicia se va a dormir, el ruido que crea Laura la mantiene despierta.

2. Comprueba tu comprensión

Respondiendo a las dificultades para dormir

Aquí hay algunos ejemplos de lo que podría hacer Alicia:

- Dar un paseo con Laura añadiendo mas ejercicio físico durante el día
- Darle una pastilla que le permita dormir.
- Asegurarse que Laura no toma café ni muchos líquidos unas horas antes de irse a dormir.
- Hacer que el almuerzo sea la comida más importante del día.
- Limitar la siesta a solo 15-30 minutos al día.

1. Comprueba tu comprensión

Entendiendo las dificultades para dormir



¿Podrías dividir en tres partes el ciclo del cambio de comportamiento?

1. ¿Qué sucede antes del comportamiento?
2. ¿Cuál es el comportamiento estresante?
3. ¿Qué significa esto para Alicia?



- Poner música relajante antes de dormir para ayudar a que Laura se duerma.
- Crear una rutina para la hora de dormir, como reducir la intensidad de las luces, lavarse la cara y los dientes, y ponerse el pijama.
- Ten en cuenta que hay personas que requieren menos tiempo para descansar. Generalmente, dormir de 6 a 8 horas desde las 9:30 de la noche quiere decir levantarse entre las 4:00 y las 6:00 de la mañana.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 5 Dificultad para conciliar el sueño

Cómo lidiar con una persona con demencia que se levanta en mitad de la noche

Utilicemos un ejemplo

Son las 3 de la mañana, Laura se despierta y empieza a caminar por toda la casa despertando a Alicia. Laura le pregunta "¿Dónde estamos? Quiero irme a casa". Alicia está molesta porque va a tener un día largo mañana. Laura dice "Tienes, tienes que irte a dormir, son las 3 de la mañana". Laura dice "No tengo sueño". Alicia grita ¡Ya no puedo más!

3. Comprueba tu comprensión

Manejar la deambulación en mitad de la noche



¿Qué podría hacer Alicia para que Laura no deambule por la casa a las 3 de la mañana?

- Intentar entender qué es lo que puede hacer que Laura duerma. Algunas personas prefieren una habitación a oscuras con una cantidad mínima de ruido mientras que a otras les gusta tener una luz encendida, música suave o tener la televisión puesta.
- Darle a Laura su objeto favorito para relajarse (por ejemplo un peluche o una manta).
- Pedir una cita con el médico para averiguar si hay una razón médica por la que no puede dormir (por ejemplo una infección del tracto urinario, dolores, alucinaciones causadas por la medicación, etc...).
- Desarrollar un horario de actividades para mantener a Laura despierta y ocupada durante el día.
- Alentar la actividad durante el día (caminar, estirar, etc...).
- Decirle a Laura que ya no vas a cuidar de ella si te sigue despertando por la noche.
- Preguntarle si tiene que ir al baño o si tiene hambre o sed. Si la respuesta es sí, ayúdala a hacer esas actividades.
- Utilizar fuerza física para meterla en la cama.
- Pedirle ayuda a un familiar, amigo o profesional médico.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 5 Dificultad para conciliar el sueño

¿Cómo lidiar con una persona que se despierta en la mitad de la noche? (parte 2)

En el ejercicio anterior, identificaste varias formas de manejar el que la persona a la que cuidas se despierte en mitad de la noche. Ahora veamos tu situación actual y algunas posibles soluciones extra.

4. Comprueba tu comprensión

Manejar la deambulación en mitad de la noche



¿Cuál de las siguientes respuestas escogerías si la persona a la que cuidas tiene problemas para dormir?

- Recuerdate a ti mismo que hay que mantener la calma y céntrate en que la persona con demencia duerma. De esta manera, utilizarás tu energía para resolver el problema, en vez de reaccionar emocionalmente.
- Recordar amablemente que es de noche fuera y que es hora de dormir. De ser necesario, intenta relajar a la persona utilizando por ejemplo música relajante.
- Leer en voz alta a la persona a la que cuidas. Escoge algo que sepas que tiene un efecto calmante, como un poema o historia. Cántale una canción o cantad juntos. Otra opción es el meditar juntos.
- Reconforta a la persona con demencia. Dale un peluche o abrázale hasta que se duerma.

Recuerda

- *Los problemas para dormir pueden estar relacionados con la depresión. Para más información al respecto, consulta la lección anterior y pídele ayuda a un profesional médico.*



1. Actividad



Veamos tu situación

¿Cómo podrías ayudar para tratar con los problemas de sueño?

¿Qué podrías hacer para mejorar tu reacción a los problemas de sueño?

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 5 Dificultad para conciliar el sueño

Revisemos lo aprendido

- La dificultad para dormir es común entre las personas con demencia.
- Puede resultar ser muy estresante el lidiar con los problemas para dormir.
- Si la persona a la que cuidas tiene problemas para dormirse, intenta hacerle sentir más cómodo.
- Intenta averiguar cuales son las circunstancias en las que puede aumentar la dificultad para dormir y cámbialas o trátalas.
- Si un método no funciona, prueba con otro.
- Sé consciente que hay buenos y malos días.
- Recuerdate que tener dificultades para dormir es parte de la enfermedad.
- Respira profundamente y piensa en las reacciones más positivas que puedas tener que sean lo menos angustiantes posibles para la persona a la que cuidas y para ti.
- Pide ayuda. Es difícil cuidar adecuadamente con falta de sueño.



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 5 Dificultad para conciliar el sueño

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión



Entendiendo las dificultades para dormir

¿Podrías dividir en tres partes el ciclo del cambio de comportamiento?

- ¿Qué sucede antes del comportamiento?. Laura es enviada a la cama a las 9:30 de la noche, de forma que la familia pueda hacer actividades juntos que a Laura no le gustan.
- ¿Cuál es el comportamiento estresante?. Laura tiene dificultades para dormirse y abre y cierra ruidosamente los cajones del armario durante la tarde-noche.
- ¿Qué significa esto para Alicia?. Que ella tampoco puede dormir.

2. Comprueba tu comprensión



Respondiendo a las dificultades para dormir

Laura tiene problemas para dormir:

- Dar un paseo con Laura añadiendo mas ejercicio físico durante el día. **Correcto**. Esto puede ayudarle a dormir.
- Darle una pastilla que le permita dormir. **Incorrecto**. Puede hacer que aún esté mas confusa y puede generar adicción.
- Asegurarse que Laura no toma café ni muchos líquidos unas horas antes de irse a dormir. **Correcto**. Esto puede mantenerla despierta y hacer que aumente el número de veces que va al baño.
- Hacer que el almuerzo sea la comida más importante del día. **Correcto**. Es mejor una cena ligera.
- Limitar la siesta a solo 15-30 minutos al día. **Correcto**. Permite que Laura descanse algo durante el día si tiene sueño pero que esto no afecte a que duerma por la noche.
- Poner música relajante antes de dormir para ayudar a que Laura se duerma. **Correcto**. Mucha actividad antes de dormir puede estimularla y mantenerla despierta.
- Crear una rutina para la hora de dormir, como reducir la intensidad de las luces, lavarse la cara y los dientes y ponerse el pijama. **Correcto**. Las rutinas pueden relajar a la persona con demencia.
- Ten en cuenta que hay personas que requieren menos tiempo para descansar. Generalmente, dormir de 6 a 8 horas desde las 20:00 quiere decir levantarse entre las 2:00 y las 4:00 de la mañana. **Correcto**. Establece horarios de sueño lo más normales posible.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 5 Dificultad para conciliar el sueño

Respuestas

3. Comprueba tu comprensión



Manejar la deambulación en mitad de la noche

¿Qué podría hacer Alicia para que Laura no deambule por la casa a las 3 de la mañana?

- Intentar entender qué es lo que puede hacer que Laura duerma. **Correcto.** Cada persona es un mundo y puedes necesitar probar distintas soluciones antes de dar con la adecuada para ti y para la persona a la que cuidas.
- Darle a Laura su objeto favorito para relajarse (por ejemplo un peluche o una manta). **Correcto.** Puede hacer que Laura se sienta relajada y segura.
- Pedir una cita con el médico para averiguar si hay una razón médica por la que no puede dormir. **Correcto.** No es estrictamente necesario, pero no es mala idea ir si te preocupa o angustia su falta de sueño.
- Desarrollar un horario de actividades para mantener a Laura despierta y ocupada durante el día. **Correcto.** Puede mejorar su horario de sueño.
- Alentar la actividad durante el día (caminar, estirar, etc...). **Correcto.** Esto puede ser útil para mejorar el sueño por la noche.
- Decirle a Laura que ya no vas a cuidar de ella si te sigue despertando por la noche. **Incorrecto.** Ten en cuenta que una persona con demencia está sufriendo una enfermedad y depende del cuidado de otros.
- Preguntarle si tiene que ir al baño o si tiene hambre o sed. Si la respuesta es sí, ayúdala a hacer esas actividades. **Correcto.** Este tipo de pausas pueden ayudar a que la persona se vuelva a dormir.
- Utilizar fuerza física para meterla en la cama. **Incorrecto.** Nunca hagas esto. Aunque es muy difícil lidiar con los problemas de sueño, respeta la dignidad de la persona con demencia. Además, pueden agitarse o enfadarse y esto no ayuda a que se duerman.
- Pedirle ayuda a un familiar, amigo o profesional médico. **Correcto.** Esto puede ser útil ya que con el tiempo, la falta de sueño puede debilitar la capacidad de cuidar de alguien. Alguien más puede encargarse del familiar y dejar que el cuidador tenga una noche o un fin de semana libre.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 5 Dificultad para conciliar el sueño

Respuestas

4. Comprueba tu comprensión

Manejar la deambulación en mitad de la noche



¿Cuál de las siguientes respuestas escogerías si la persona a la que cuidas tiene problemas para dormir?

- Recuérdate a ti mismo que hay que mantener la calma y céntrate en que la persona con demencia duerma. De esta manera, utilizarás tu energía para resolver el problema, en vez de reaccionar emocionalmente. **Correcto.**
- Recordar amablemente que es de noche fuera y que es hora de dormir. De ser necesario, intenta relajar a la persona utilizando por ejemplo música relajante. **Correcto.**
- Leer en voz alta a la persona a la que cuidas. Escoge algo que sepas que tiene un efecto calmante, como un poema o historia. Cántale una canción o cantad juntos. Otra opción es el meditar juntos. **Correcto.**
- Reconforta a la persona con demencia. Dale un peluche o abrázale hasta que se duerma. **Correcto.**

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 6 Delirios y alucinaciones



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

Los delirios y alucinaciones pueden perturbar a la persona con demencia y a su cuidador.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te enseña a identificar formas de frenar o reducir los delirios y alucinaciones y como podrías cambiar la forma en que respondes a ellas.

¿Qué voy a aprender?

1. ¿Por qué las personas con demencia tienen delirios y alucinaciones?
2. ¿Cómo frenar o reducir delirios y alucinaciones?

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 6 Delirios y alucinaciones

¿Por qué la persona con demencia tiene pensamientos irreales o ve u oye cosas que no están ahí?

Las personas con demencia pueden no entender el mundo a su alrededor debido a los cambios en su cerebro. Pueden tener pensamientos irreales (delirios) o ver u oír cosas que no están ahí (alucinaciones).

Por ejemplo, la persona puede tener la creencia equivocada de que su cuidador es una amenaza que puede llegar a dañarles. Para la persona con demencia estos pensamientos son muy reales, provoca miedos y puede provocar comportamientos de defensa propia.

Si la persona está teniendo una alucinación, puede ver u oír cosas que no están ahí, por ejemplo, a gente hablando en la habitación.

La persona con demencia con estas ideas necesita mucha comprensión y apoyo de la persona que les cuida.

1. Actividad

¿La persona que cuidas ha tenido alguna vez delirios o alucinaciones?

Describe estas situaciones:



Recuerda

- *Los delirios y alucinaciones son comunes entre las personas con demencia. En esta lección, aprenderás a saber lidiar con ellos.*



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 6 Delirios y alucinaciones

¿Cómo paramos o reducimos los delirios y alucinaciones?

Utilicemos un ejemplo

Beatriz, la mujer de Martín, tiene demencia. Un día, Martín y Beatriz están de paseo. Ven a una mujer en la lejanía. Beatriz empieza a llamarla a gritos: "Susana, Susana, estoy aquí". Luego empieza a correr hacia la mujer que Martín desconoce y que tiene alrededor de 20 años. Beatriz piensa que esta mujer es su hermana que murió en un accidente de coche hace 30 años. La mujer le ignora y Beatriz se angustia.

1. Comprueba tu comprensión

Confundir a una persona con otra



¿Qué crees que debería hacer Martín?

- Tranquilizarla en un tono calmado.
- Alejarla de la mujer del parque.
- Decirle la verdad, duramente, para aclarar las cosas.
- Discutir con Beatriz ya que esa mujer no es su hermana.
- Decirle que la mujer del parque se parece a su hermana pero que no es su hermana.
- Involucrar a la mujer del parque de alguna manera.
- Intenta convencer a Beatriz de la verdad.
- Decir "Sí, tienes razón, es Susana".
- Decir "Cuando volvamos a casa, puedes ver fotos de Susana y recordarla".



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 6 Delirios y alucinaciones

¿Cómo paramos o reducimos los delirios y alucinaciones? (continuación)

Veamos otro ejemplo

El padre de Mercedes, Lorenzo, tiene demencia. Un día, Lorenzo está un poco inquieto. Repentinamente, empieza a asustarse mientras mira fijamente la esquina de una habitación. Llama a su hija y dice, "¿Les oyes hablar?". Grita, "¿Qué hacéis aquí?" Mercedes está sobrepasada y tiene ganas de salir corriendo. Piensa "La enfermedad de papá es mucho peor de lo que pensaba"

2. Comprueba tu comprensión

Ver personas que no están ahí



¿Qué crees que debería hacer Mercedes?

- Calmar a su padre diciendo "No pasa nada, estoy aquí contigo".
- Buscar si hay algo en el entorno que esté causando la alucinación de su padre, como por ejemplo unas sombras causadas por la luz que entra de fuera y hacer los cambios que sean necesarios.
- Alejarle de la habitación.
- Decirle que eso no es verdad, no hay nadie en la habitación.



Consejo

- *Asegúrate con el médico de cuales pueden ser los efectos secundarios de ciertos medicamentos. Éstos pueden estar contribuyendo al problema.*



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 6 Delirios y alucinaciones

1. Actividad

Veamos tu propia situación. Es importante aplicar lo que has aprendido a tu propia situación.

Los pensamientos irreales no suceden todo el rato. ¿Qué harías si ves que la persona a la que cuidas los tiene? Intenta apuntarte las distintas formas en las que ayudarías. ¿Cuál intentarías primero?



Recuerda

- *A veces las personas con demencia tienen algunas alucinaciones agradables, como ver colores bonitos o a niños que no están ahí. Si estas alucinaciones no agobian a la persona con demencia, intenta que las disfrutéis juntos.*



Revisemos lo aprendido

- Los delirios y alucinaciones son comunes entre las personas con demencia y pueden ser muy agobiantes tanto para ti como para la persona a la que cuidas.
- Las personas que sufren estos delirios y alucinaciones necesitan que se les tranquilicen mucho.
- Es importante identificar formas de reducirlo sin discutir, mejor reconfortándoles y distrayéndoles.
- Observa si en el entorno hay algo que puede ser la causa del delirio o de la alucinación.
- Si un método no funciona, prueba con otro.
- Recuerdate que los delirios y alucinaciones forman parte de la enfermedad.
- Respira profundamente y piensa cuáles son las mejores maneras de actuar que sean lo menos frustrantes posible para ambos.



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 6 Delirios y alucinaciones

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión

Confundir una persona con otra



¿Qué crees que debería hacer Martín?

- Tranquilizarla en un tono calmado. **Correcto**. Esta es una buena respuesta porque la persona con delirios y alucinaciones puede pasar miedo y sentirse inseguros.
- Alejarla de la mujer del parque. **Correcto**. Alejarla la distraerá de la mujer del parque
- Decirle la verdad, duramente, para aclarar las cosas. **Incorrecto**. Esto puede angustiar a Beatriz incluso más.
- Discutir con Beatriz con que esa mujer no es su hermana. **Incorrecto**. Esto puede angustiar a Beatriz incluso más.
- Decir que la mujer del parque se parece a su hermana pero que no es su hermana. **Correcto**. Esta es una buena respuesta porque mantiene el ambiente positivo del parque.
- Involucrar a la mujer del parque de alguna manera. **Incorrecto**. Esto puede complicar la situación incluso más.
- Intenta convencer a Beatriz de la verdad. **Incorrecto**. Beatriz puede no entenderlo.
- Decir "Sí, tienes razón, es Susana". **Incorrecto**. Esta no es buena solución porque no es verdad.
- Decir "Cuando volvamos a casa, puedes ver fotos de Susana y recordarla". **Correcto**. Esta es una buena respuesta porque Martín reconoce lo importante que es para Beatriz su hermana. Además, así no discute con ella sobre quien es la mujer del parque.

2. Comprueba tu comprensión

Ver personas que no están ahí



¿Qué crees que debería hacer Mercedes?

- Calmar a su padre diciendo "no pasa nada, estoy aquí contigo". **Correcto**. Las alucinaciones pueden provocar miedo o inseguridad
- Buscar si hay algo en el entorno que esté causando la alucinación de su padre, como por ejemplo unas sombras causadas por la luz que entra de fuera y hacer los cambios que sean necesarios. **Correcto**. Aunque su cerebro esté malinterpretando el entorno, puede seguir habiendo una causa razonable de la confusión.
- Alejarle de la habitación. **Correcto**. Esta es una buena reacción porque cambiar su entorno puede distraerle y terminar la alucinación.
- Decirle que eso no es verdad, no hay nadie en la habitación. **Incorrecto**. Discutir con alguien sobre lo que ve o no ve no va a ayudar a que la persona con delirios o alucinaciones se calme.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 7 Comportamientos repetitivos



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

Si una persona con demencia repite las cosas una y otra vez puede resultar estresante para el mismo y para su cuidador. Llamamos a esto comportamientos repetitivos.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te ayuda a entender por qué los comportamientos repetitivos ocurren, como responder a los mismos y como reducirlos.

¿Qué voy a aprender?

1. ¿Qué es un comportamiento repetitivo?
2. ¿Cómo confortar a la persona con demencia en caso de comportamientos repetitivos?

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 7 Comportamientos repetitivos

¿Qué es un comportamiento repetitivo?

Una persona con demencia puede olvidarse de lo que ha dicho, oído o hecho de un momento a otro por lo que pueden repetir sus preguntas y acciones.

Normalmente, el comportamiento repetitivo no es dañino para la persona con demencia, si el cuidador sabe como lidiar con ello. De no ser así, la persona con demencia puede volverse ansiosa, agresiva o deprimida y el cuidador puede estresarse reaccionando de forma inapropiada, como por ejemplo gritando, haciendo que la persona con demencia se sienta culpable.

1. Actividad

Veamos tu propia situación. Es importante aplicar lo que has aprendido a tu propia situación.

¿Repite lo que dice o hace la persona a la que cuidas una y otra vez? ¿Qué comportamientos son los que repite? Apúntatelos para ti mismo.



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 7 Comportamientos repetitivos

Utilicemos un ejemplo

Jorge está cuidando de su padre Tomás, porque su madre, la cuidadora principal, no va a estar en casa hasta dentro de unas horas. Todo parece estar bien aunque Jorge nota que su padre parece un poco tenso porque su madre no está en casa.

Jorge y Tomás comen juntos. Un rato después de haber comido, Tomás pregunta “¿Cuándo comemos?”, “¿Qué hay para comer?” y “¿Dónde está tu madre?” Tomás repite estas preguntas una y otra vez.

Jorge no entiende porqué su padre está haciendo esto, y se preocupa más y más por él. Jorge continúa contestando a las preguntas, pero se enfada un poco y levanta la voz. Jorge contesta irritado y en voz alta, “Ya he contestado a estas preguntas, ¿Por qué me las sigues preguntando?”

1. Comprueba tu comprensión

Repitiendo preguntas



¿Qué le recomendarías a Jorge que hiciera?

- Decir “¿Qué te pasa? ¿No te acuerdas?, ¡Acabamos de comer!”
- Mantener la calma y asegurarle al padre que su mujer volverá pronto.
- Entretener a su padre con una actividad.
- Escribir las respuestas a sus preguntas, como por ejemplo cuando volverá su mujer.
- Alejarse.
- Aceptar las preguntas repetitivas. Si no hacen daño a nadie, déjalo ir, busca formas de adaptarte.
- Ofrecerle a su padre un aperitivo o bebida.

1. Actividad

Veamos tu propia situación. Es importante aplicar lo que has aprendido a tu propia situación.

Utiliza la lista que has hecho en el ejercicio anterior sobre el comportamiento repetitivo de la persona a la que cuidas. Escoge el comportamiento repetitivo que más estrés te cause a ti o a la persona a la que cuidas. ¿Qué crees que podrías hacer para reducir este comportamiento? ¿Cómo podrías cambiar tu reacción a este comportamiento?



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 7 Comportamientos repetitivos

Revisemos lo aprendido

- Hacer o decir las mismas cosas todo el tiempo es normal en las personas con demencia.
- Puede ser muy estresante lidiar con la repetición.
- En caso de repetición, intenta centrarte en reconfortar a la persona a la que cuidas.
- Intenta identificar que sucede antes del comportamiento repetitivo y qué lo puede incrementar. Luego intenta cambiarlo. Intenta identificar como reaccionas tú e intenta cambiar eso también.
- Se consciente de que hay momentos malos, pero también hay buenos.
- Recuerdate que los comportamientos repetitivos forman parte de la enfermedad.
- Respira profundamente y piensa cuáles son las mejores maneras de actuar que sean lo menos frustrantes posible para ambos.



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 7 Comportamientos repetitivos

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión



Repitiendo preguntas

Qué le recomendarías a Jorge que hiciera?.

- Decir "¿Qué te pasa? ¿No te acuerdas?, ¡Acabamos de comer!". **Incorrecto**. Jorge está culpando a su padre de algo que no puede evitar.
- Mantener la calma y asegurarle al padre que su mujer volverá pronto. **Correcto**. El comportamiento repetitivo puede empeorar por sentir inseguridades. Parece sentirse inseguro porque su mujer ha salido. Al asegurarle a su padre que su mujer volverá, las repeticiones pueden reducirse o incluso parar.
- Entretener a su padre con una actividad. **Correcto**. Esta puede ser una buena reacción ya que puede entretener a su padre y distraerle con una actividad nueva que ver u oír.
- Escribir las respuestas a sus preguntas, como por ejemplo cuando volverá su mujer. **Correcto**. Esto puede servir, calmará a Tomás y hará que pare de hacer esas preguntas.
- Alejarse. **Incorrecto**. Esto angustiará a su padre aún más.
- Aceptar las preguntas repetitivas. Si no hacen daño a nadie, déjalo ir, busca formas de adaptarte. **Correcto**. Esto puede ser efectivo. Si son tan solo preguntas repetitivas, al mantener la calma el comportamiento puede reducirse.
- Ofrecerle a su padre un aperitivo o bebida. **Correcto**. Esto puede ser bueno ya que su padre puede seguir teniendo hambre o sed. Ayudará a que se calme y cubrirá sus necesidades.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 8 Caminando y perdiéndose



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

Los cuidadores como tú podéis preocuparos por si la persona se pierde.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te ayudará a entender las razones para caminar y que hacer para reducir la posibilidad de que una persona con demencia se pierda.

¿Qué voy a aprender?

1. ¿Por qué el caminar es un problema?.
2. ¿Por qué una persona con demencia quiere caminar?
3. ¿Cómo puedo lidiar con estos hábitos y reducir las posibilidades de que la persona a la que cuido se pierda?

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 8 Caminando y perdiéndose

¿Por qué es el caminar un problema?

Es muy común que las personas con demencia puedan tener la costumbre de andar por toda la casa o salir por el vecindario, a lo que se denomina deambular. Sin embargo, pueden llegar a perderse por lo que es de vital importancia asegurarse de que están a salvo cuando salen por su cuenta.

Es importante prevenir que deambulen

Esta lección te enseñará porqué las personas con demencia tienen la necesidad de andar. También aprenderás qué es lo que puedes hacer para que lo hagan de una forma más segura.

Es importante encontrar formas de prevenir que la persona con demencia se pierda o acabe en una situación insegura.

1. Actividad

Veamos tu propia situación. Es importante aplicar lo que has aprendido a tu propia situación.

¿Suele caminar mucho la persona con demencia a la que cuidas? Apúntate que sucede, como si fuera un diario.



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 8 Caminando y perdiéndose

¿Por qué puede una persona con demencia querer caminar? Una persona con demencia que deambula puede:

- Querer ejercitarse.
- Continuar una costumbre que lleva teniendo toda su vida.
- Evitar aburrirse debido a no estar lo suficientemente estimulados.
- Utilizar la energía acumulada de estar sentados todo el día.
- Aliviar un dolor o incomodidad de una rigidez de sus articulaciones.
- Sentirse perdido o inseguro sobre su entorno.
- Salir fuera y olvidarse de a dónde iba.
- Buscar a alguien de su pasado o presente.
- Tener un propósito u objetivo, como el deseo de ir a trabajar.
- Confundirse con la hora.

¿Cómo puedo lidiar con estos hábitos y reducir las posibilidades de que la persona a la que cuido se pierda?

- Mantén las rutinas y actividades de la persona a la que cuidas. Identifica las horas del día en las que es más probable que se ponga a andar y planea actividades como pasear juntos en el parque a esa hora.
- Tranquiliza a la persona a la que cuidas si se siente perdida, abandonada o desorientada, o si quiere marcharse para "ir a casa" o "ir a trabajar". Por ejemplo, intenta decir "nos quedamos aquí esta noche. Estamos a salvo y yo estaré contigo". Podemos ir a casa por la mañana después de haber descansado bien". Intenta abstenerse de corregir a la persona con demencia.
- Asegúrate de que todas sus necesidades básicas están cubiertas. ¿Ha ido la persona al baño?, ¿Tiene sed u hambre?.
- Evita los lugares concurridos que son confusos y puedan causar desorientación, como los centros comerciales, los supermercados, u otros parecidos.
- Asegúrate que la persona lleva consigo algún tipo de identificación y, si es posible, algún dispositivo de geolocalización.
- Asegúrate de que tu casa es segura, que la persona está a salvo en casa y que no pueda salir sin que lo sepas. Por ejemplo, camuflar las puertas o los pomos de las puertas puede ayudar o utilizar un timbre o una cortina que haga ruido cada vez que alguien abra la puerta.
- Lleva una fotografía que esté al día por si la persona a la que cuidas se pierde y tienes que pedir ayuda a otras personas.
- Una vez que encuentres a la persona a la que cuidas, habla con calma, con aceptación y cariño, trata de evitar culparla y mostrar enfado.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 8 Caminando y perdiéndose

Utilicemos un ejemplo

Alfredo tiene demencia y es cuidado y apoyado por su mujer, Rocío. Rocío está haciendo la cena cuando oye a Alfredo acercarse a la puerta. Ella sabe que le gusta ir de paseo por las tardes, pero ahora mismo no es buen momento porque está cocinando.

1. Comprueba tu comprensión

Lidiar con los hábitos de caminar



¿Qué crees que debería hacer Rocío?

- Gritarle desde la cocina, "¡Para, por favor! Ahora no puedo ir contigo".
- Apagar el fuego y seguir a Alfredo.
- Prohibirle a Alfredo que salga y meterle en casa de nuevo.
- Ir hasta donde esté Alfredo y decirle con calma: "Cenemos primero y luego ya iremos de paseo".
- Cierra la puerta con cerrojo para que Alfredo no pueda salir.
- Dejar que Alfredo salga y llamar a un vecino para que le vigile.
- Pedirle a otro familiar que cuide de él.
- Pedirle a Alfredo que ayude con algo en la cocina.
- Organizar más paseos por la tarde antes de la cena.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 8 Caminando y perdiéndose

2. Actividad



Veamos tu situación. Es importante aplicar lo que has aprendido a tu propia situación. Apúntate lo siguiente para ti mismo, como un diario.

¿Cuáles son las posibles razones por las que la persona a la que cuidas puede tener el deseo de caminar? Selecciona todas las pertinentes a tu caso.

- Pueden querer ejercitarse.
- Continuar una costumbre que llevan teniendo toda su vida.
- Evitar aburrirse debido a no estar lo suficientemente estimulados.
- Utilizar la energía acumulada de estar sentados todo el día.
- Aliviar un dolor o incomodidad de una rigidez de sus articulaciones.
- Reaccionar a un estrés o ansiedad.
- Sentirse perdidos o inseguros sobre su entorno.
- Salir fuera y olvidarse de a dónde iban.
- Buscar a alguien de su pasado o presente.
- Tener un propósito u objetivo, como el deseo de ir a trabajar.
- Confundirse con la hora.
- Otro (especifica)

- Basándote en las reacciones que has seleccionado, ¿Cómo podrías reaccionar o responder la siguiente vez que la persona a la que cuidas quiera salir?
- ¿Qué podrías hacer para ayudar a que la persona disfrute de andar de manera segura?
- Tómame un momento para resumir los puntos que has aprendido en esta lección, te ayudarán a seguir adelante.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 8 Caminando y perdiéndose

Revisemos lo aprendido

- Es habitual que se pasee o se aleje.
- Caminar puede ser un ejercicio saludable, reducir el aburrimiento y ser un hábito o rutina común de la persona a la que cuidas.
- La preocupación de que la persona a la que cuidas se aleje y se pierda puede ser muy molesta para la persona con demencia y para el cuidador.
- Es importante identificar las posibles razones por las que se aleja o camina. Recuerda la utilidad de los sistemas de geolocalización.
- La forma en la que reaccionas al deseo de caminar debe basarse en razones posibles para ello.
- Si un método no funciona, prueba con otro.
- Se consciente de que hay momentos malos, pero también hay buenos.
- Respira profundamente y piensa cuáles son las mejores maneras de actuar que sean lo menos frustrantes posible para ambos.



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 8 Caminando y perdiéndose

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión

Lidiar con los hábitos de caminar

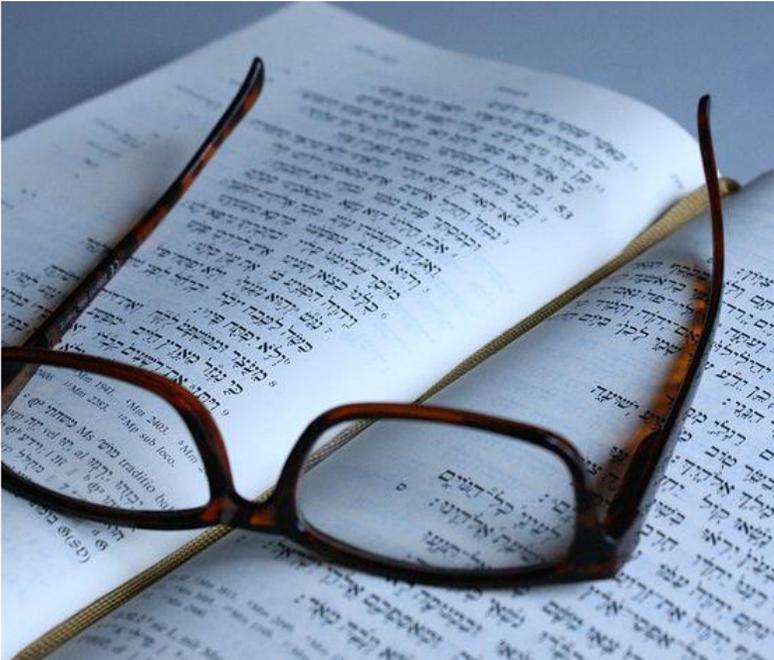


¿Qué crees que debería hacer Rocío?.

- Gritarle desde la cocina, "¡Para, por favor! Ahora no puedo ir contigo". **Incorrecto**. Gritarle puede agitarle y confundirle aún más.
- Apagar el fuego y seguir a Alfredo. **Correcto**. Esta es una buena respuesta si no hay alternativas.
- Prohibirle a Alfredo que salga y meterle en casa de nuevo. **Incorrecto**. Puede resistirse a que le agarren, lo cual puede hacer que Alfredo o Rocío se hagan daño.
- Ir hasta donde esté Alfredo y decirle con calma: "Cenemos primero y luego ya iremos de paseo". **Correcto**. Rocío mantiene la compostura, no grita, y deja que Alfredo haga lo que desea una vez hayan cenado.
- Cierra la puerta con cerrojo para que Alfredo no pueda salir. **Correcto**. Esto es una buena respuesta si no hay otra alternativa y Rocío está con él en casa. Sin embargo, una persona con demencia no puede tener la puerta cerrada con cerrojo sin supervisión.
- Dejar que Alfredo salga y llamar a un vecino para que le vigile. **Correcto**. Esta es una buena alternativa si Rocío ya ha hablado con los vecinos sobre echarle un ojo. Si Alfredo está en una etapa temprana de su demencia, puede no tener problemas si no se aleja demasiado.
- Pedirle a otro familiar que cuide de él. **Correcto**. Rocío puede terminar de preparar la cena y Alfredo puede salir a pasear tranquilamente.
- Pedirle a Alfredo que ayude con algo en la cocina. **Correcto**. Esto distrae a Alfredo y le mantiene ocupado.
- Organizar más paseos por la tarde antes de la cena. **Correcto**. Planificar las cosas con antelación ayudará a prevenir interrupciones. Además, puede ayudar a Alfredo a liberar energía y estar más relajado al volver a casa para cenar.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 9 Cambios en el razonamiento



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

Los cambios en el razonamiento pueden afectar a la persona con demencia y a su cuidador.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te enseña como afrontar este viaje: estar conectado, implicar a otros, cuidarse a uno mismo y planificar el futuro.

¿Qué voy a aprender?

1. ¿Qué son los cambios en el razonamiento?
2. ¿Cómo manejar los cambios en el razonamiento?.
3. ¿Qué hacer si los cambios en el razonamiento son más graves?.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 9 Cambios en el razonamiento

¿Qué son los cambios en el razonamiento?

Los cambios en el razonamiento pueden incluir decir las cosas equivocadas en el momento equivocado, actuar de forma inapropiada en una situación o no entender sus propias limitaciones.

Por lo general, estas acciones no son perjudiciales, pero pueden ser estresantes o embarazosas para la persona con demencia o para el cuidador. Las personas con demencia suelen buscar que les orienten o les tranquilicen.

Consejo

- *Los cambios en el razonamiento aumentarán a medida que la demencia progrese. En esta lección puedes practicar varias formas en las que puedes reaccionar en estos cambios en el razonamiento y averiguar que es lo que puede ayudar.*



1. Actividad

Veamos tu propia situación.

¿Alguna vez has notado que la persona a la que cuidas tiene a veces cambios en el razonamiento? De ser el caso, ¿Qué observaste? y, ¿Cómo te afectó a ti como cuidador?



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 9 Cambios en el razonamiento

¿Cómo puedes manejar los cambios en el razonamiento?

Utilicemos un ejemplo

Iván ha decidido ir a visitar a su tía Mar que tiene demencia. Están de camino a un restaurante para ir a cenar. Para llegar allí, Iván decide pedir un taxi. Repentinamente, el coche se detiene junto a Mar y la sobresalta. Mar, que normalmente es una mujer muy amable, empieza a regañar al taxista.

1. Comprueba tu comprensión

Manejar cambios en el razonamiento



¿Qué crees que debería hacer Iván en esta situación?

- Poner su mano encima de la boca de Mar para que deje de regañar al taxista.
- Acompañar a Mar a su apartamento porque lo que ha pasado es vergonzoso.
- Mantener la calma y asegurarle que no pasa nada.
- Aceptar el comportamiento. Si el taxista no parece notar nada raro, déjalo estar. Busca formas de adaptarte.
- Iván podría llevar una tarjeta que explique: mi acompañante tiene demencia, por favor, tenga paciencia con nosotros y dársela al taxista.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 9 Cambios en el razonamiento

¿Qué puedes hacer si los cambios en el juicio son más graves? (parte 1)

El ejemplo anterior fue una experiencia breve y única para Iván. Sin embargo, ¿Qué pasaría si los cambios en el juicio experimentados por la persona con demencia son más serios? Aquí hay tres ejemplos que te pueden enseñar como actuar.

Mal manejo de las finanzas

Utilicemos un ejemplo

Sofía tiene demencia y vive sola. Su prima Julia ha venido a visitarla. A pesar de que Sofía siempre ha sido una persona muy organizada, Julia llega y ve que hay una gran pila de correo sin abrir en la mesa de la cocina.

Julia se pregunta si Sofía ha tenido problemas para pagar sus facturas. Le pregunta a Sofía sobre sus finanzas. Sofía no recuerda si ha pagado sus facturas o no, no sabe cuando vencen y no recuerda cuánto dinero tiene en su cuenta bancaria. Julia se preocupa.

2. Comprueba tu comprensión

Manejar cambios importantes en el razonamiento



¿Qué crees que debería hacer Julia?

- Mantener la calma y llamar a la hija de Sofía.
- Ir al banco y pedir controlar las finanzas de Sofía.
- Irse porque se siente incómoda.
- Preguntarle a Sofía si necesita ayuda para abrir su correo.
- Intentar averiguar si hay alguien que maneja las finanzas de Sofía, como un familiar o un profesional.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 9 Cambios en el razonamiento

¿Qué puedes hacer si los cambios en el juicio son más graves? (parte 2)

Insistir en conducir

Utilicemos un ejemplo

Hugo tiene demencia. Su vecino, Pablo, un día nota que su coche está aparcado de manera muy extraña, obstruyendo algunos otros coches en la calle.

Pablo sale de su apartamento, ve a Hugo e intenta empezar una conversación. En vez de parar, Hugo se mete en su coche, acelera y gira ilegalmente a la izquierda para salir del recinto. Hugo le sigue rápidamente y no parece haber ocurrido nada malo.

Consejo

- *Es mejor que la decisión de no conducir provenga de la persona con demencia. Dejar de conducir suele ser un momento difícil en la vida de la persona en el que está perdiendo independencia. Alternativas como ofrecer llevarle con regularidad, enseñar a la persona a utilizar el transporte público o pedir taxis ayudarán a la persona a mantenerse activa y a participar en sus actividades comunitarias. Es importante que la persona no se aisle ni se sienta sola cuando deje de conducir. Será necesario un mayor esfuerzo para mantenerla conectada con el mundo fuera de su casa.*



3. Comprueba tu comprensión

Manejar cambios importantes en el razonamiento (2)



¿Qué crees que debería hacer Pablo?

- Coger inmediatamente las llaves del coche de Hugo cuando éste vuelve. Esto evitará que se repita.
- Mantener la calma y preguntarle a Hugo si hay otros sitios a los que tiene que ir hoy, y de ser así, ofrecerse a llevarle.
- Ignorar la situación porque es vergonzosa.
- Preguntarle a Hugo si quiere ayuda para buscar otro medio de transporte.
- Decirle a Hugo que está preocupado por su forma de conducir y sugerirle que vaya al médico para tratar el tema.
- Contarle el incidente al cuidador, amigo o familiar de Hugo.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 9 Cambios en el razonamiento

¿Qué puedes hacer si los cambios en el juicio son más graves? (parte 3)

Comportamientos sexuales inapropiados

Utilicemos un ejemplo

Mateo tiene más de 70 años, tiene demencia y vive con su familia. Dos días a la semana, una ayudante a domicilio, Camila, de 22 años, viene a ayudarlo a darse un baño y a darle su medicación. Este acuerdo lleva funcionando bien durante unos meses.

Un día, mientras se prepara para su baño, Mateo hace un par de comentarios sexuales e intenta acercarse a Camila. Camila está escandalizada y sorprendida. Sale corriendo de la habitación y le dice a la familia que ya no puede trabajar allí.

Consejo

- *Si el comportamiento inapropiado persiste, la familia puede necesitar contratar a un ayudante masculino en vez de a una femenina para poder prevenir este comportamiento. Pueden también pedir ayuda de un profesional.*



4. Comprueba tu comprensión

Comportamientos sexuales inapropiados



¿Qué crees que debería hacer la familia de Mateo?

- Mantener la calma y decirle a Mateo que este comportamiento es completamente inaceptable. Explicarle quién es Camila.
- Cambiar la situación en el baño. Tal vez Camila puede preparar el baño y que Mateo haga más por si mismo.
- Cambiar el entorno. Poner una toalla o bata sobre los hombros de Mateo mientras está siendo bañado para mantener su intimidad.
- Gritar a Mateo, avergonzarlo por su conducta.
- Ignorar la situación.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 9 Cambios en el razonamiento

2. Actividad

Veamos tu propia situación.

Es importante aplicar lo aprendido a tu propia situación. Antes, preguntamos si la persona a la que cuidas a veces tiene cambios en su razonamiento. Después de haber visto estos ejemplos, piensa otra vez en tu situación. ¿La persona con demencia con la que vives muestra cambios en su juicio?, ¿en qué manera puedes reaccionar? Tómame un tiempo para resumir los puntos que has aprendido, los cuales te ayudarán a lidiar con los cambios en su juicio en el futuro.



Revisemos lo aprendido

- Los cambios en el razonamiento suelen ir a más a medida que avanza la enfermedad.
- Los cambios en el razonamiento pueden ser muy molestos para la persona con demencia y para su cuidador.
- Es importante minimizar o prevenir cambios en el razonamiento todo lo posible.
- Sé consciente de que hay momentos malos, pero también hay buenos.
- Recuerda que esto es parte de la enfermedad.
- Respira profundamente y piensa cuáles son las mejores maneras de actuar que sean lo menos frustrantes posible para ambos.
- Planifica para cuando los cambios en el razonamiento vayan en aumento.



Recuerda

- *Los cambios en el razonamiento pueden dificultar la toma de decisiones.*

Si quieres saber más, revisa la lección 3 del módulo 2 sobre la toma de decisiones con apoyo.



Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 9 Cambios en el razonamiento

Respuestas

1. Comprueba tu comprensión

Manejar cambios en el razonamiento



¿Qué crees que debería hacer Iván en esta situación?

- Poner su mano encima de la boca de Mar para que deje de regañar al taxista. **Incorrecto.** Esto puede agitarla más y empeorar la situación.
- Acompañar a Mar a su apartamento porque lo que ha pasado es vergonzoso. **Incorrecto.** Esto puede hacer que Isabel se sienta mal y se sienta aislada.
- Mantener la calma y asegurarle a Isabel que no pasa nada. **Correcto.** Esto muestra que a Iván le importa Isabel.
- Aceptar el comportamiento. Si el taxista no parece notar nada raro, déjalo estar. Busca formas para adaptarte. **Correcto.** Siempre que el comportamiento no daña a nadie.
- Iván podría llevar una tarjeta que explique: mi acompañante tiene demencia, por favor, tenga paciencia con nosotros y dásela al taxista. **Correcto.** Hace que Iván no tenga que explicar la situación delante de Isabel y avergonzarla.

2. Comprueba tu comprensión

Manejar cambios importantes en el razonamiento (1)



¿Qué crees que debería hacer Julia?

- Mantener la calma y llamar a la hija de Sofía. **Correcto.**
- Ir al banco y pedir controlar las finanzas de Sofía. **Incorrecto.** Sofía es la que decide quien maneja sus finanzas.
- Irse porque se siente incómoda. **Incorrecto.** Si Sofía tiene problemas manejando sus finanzas, la cosa puede ir a peor.
- Preguntarle a Sofía si necesita ayuda para abrir su correo. **Correcto.** Así puede ser capaz de pagar sus propias facturas si se le dan las indicaciones adecuadas, como abrirlas delante de ella y hacerle pagarlas una a una.
- Intentar averiguar si hay alguien que maneja las finanzas de Sofía, como un familiar o un profesional. **Correcto.** Sofía puede no ser capaz de manejar sus finanzas por su cuenta. Si parece que no está recibiendo ayuda con sus facturas, Julia podría llamar a su hija para compartir sus preocupaciones

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 9 Cambios en el razonamiento

Respuestas

3. Comprueba tu comprensión

Manejar cambios importantes en el razonamiento (2)



¿Qué crees que debería hacer Pablo?

- Coger inmediatamente las llaves del coche de Hugo cuando éste vuelve. Esto evitará que se repita. **Incorrecto**. No puede decidir por su vecino.
- Mantener la calma y preguntarle a Hugo si hay otros sitios a los que tiene que ir hoy, y de ser así, ofrecerse a llevarle. **Correcto**. Le proporciona transporte seguro.
- Ignorar la situación porque es vergonzosa. **Incorrecto**. Ignorar la situación le pone en peligro a él y a otros.
- Preguntarle a Hugo si quiere ayuda buscar otro medio de transporte. **Correcto**.
- Decirle a Hugo que está preocupado por su forma de conducir y sugerirle que vaya al médico para tratar el tema. **Correcto**.
- Contarle el incidente al cuidador, amigo o familiar de Hugo. **Correcto**. Pablo puede no saber que Hugo tiene demencia y puede estar preocupado por el riesgo que conllevan sus acciones.

4. Comprueba tu comprensión

Comportamientos sexuales inapropiados

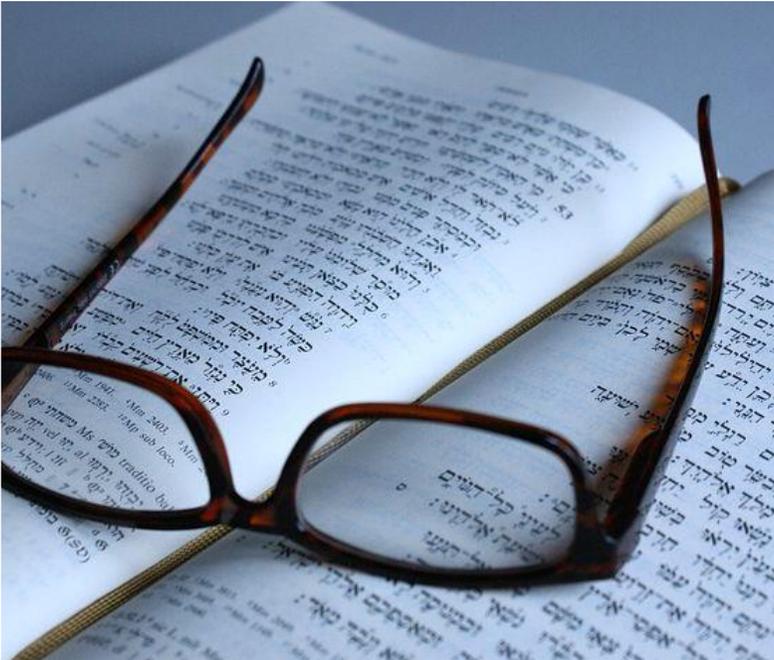


¿Qué crees que debería hacer la familia de Mateo?

- Mantener la calma y decirle a Mateo que este comportamiento es completamente inaceptable. Explicarle quién es Camila. **Correcto**.
- Cambiar la situación en el baño. Tal vez Camila puede preparar el baño y que Mateo haga más por sí mismo. **Correcto**. Permitir que Mateo haga más por sí mismo le distraerá, manteniendo la dignidad de ambos.
- Cambiar el entorno. Poner una toalla o bata sobre los hombros de Mateo mientras está siendo bañado para mantener su intimidad. **Correcto**. Como Mateo está desnudo, puede que esté malinterpretando la situación.
- Gritar a Mateo, avergonzarlo por su conducta. **Incorrecto**. Él no es consciente de lo inapropiado que está siendo. Por tanto, intenta no perder la calma.
- Ignorar la situación. **Incorrecto**. Mateo puede seguir comportándose de manera inapropiada con Camila y causarla estrés.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 10 Combinando todo



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

Ciertos cambios en el comportamiento pueden ser particularmente estresantes tanto para la persona con demencia como para el cuidador.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección resume las formas de prevenir, reducir o manejar el estrés.

¿Qué voy a aprender?

1. ¿Qué es lo mas importante a tener en cuenta al tratar con cambios en el comportamiento?.
2. Consejos prácticos para no culparte, compartir tus sentimientos y dedicarte tiempo a ti mismo.

Modulo 5. **Tratando con cambios conductuales**

Lección 10 **Combinando todo**

Qué es lo más importante a tener en cuenta al tratar con cambios en el comportamiento

- Los cambios conductuales pueden ser muy estresantes tanto para ti como para la persona a la que cuidas. Esto es muy común.
- Intenta hacer que la persona a la que cuidas se sienta más cómoda.
- Busca maneras para prevenir o reducir los cambios conductuales, como por ejemplo usar apoyos para la memoria.
- Intenta distraer a la persona a la que cuidas, no discutas.
- Si un método no funciona, prueba con otro.
- Se consciente de que hay momentos malos, pero también hay buenos.
- Consulta a un profesional médico para identificar cualquier causa relacionada con la medicación o la enfermedad.
- Identifica si el entorno o tu método pueden estar causando algún síntoma.
- Recuerda que los cambios conductuales son parte de la enfermedad pero hay otras posibles causas que deben ser identificadas antes de aceptar que la enfermedad es la causa.

Modulo 5. **Tratando con cambios conductuales**

Lección 10 **Combinando todo**

Consejos prácticos para no culparte, compartir tus sentimientos y dedicarte tiempo a ti mismo

Aquí hay algunos consejos relacionados con ciertas lecciones del manual. Si no has hecho estas lecciones aún, puedes completarlas después de hacer esta.

- No te culpes ni a la persona con demencia por los problemas con los que te cruces. Si quieres trabajar en como controlar tus sentimientos, lee la lección 3 del módulo 3.
- Comparte tus sentimientos sobre tus experiencias como cuidador con otros. Si te lo guardas para ti mismo puede ser más difícil para ti el cuidar a tu familiar o amigo. Si quieres aprender más sobre como involucrar a otros, lee la lección 4 del módulo 2.
- Es esencial que dediques un tiempo para ti mismo. Esto te permitirá que hagas cosas que valoras en tu vida, como el pasar tiempo con otros o practicar tus hobbies favoritos. Si quieres saber más sobre realizar actividades agradables, lee la lección 2 del módulo 3.

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 11 Situaciones difíciles



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

El avance de la demencia dificulta que los cuidadores sepan que es lo que necesita la persona de la que cuidan en momentos especialmente complicados, enfrentándoles a decisiones difíciles.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te enseña que aspectos considerar en esta etapa final de la persona con demencia.

¿Qué voy a aprender?

1. ¿Qué aspectos debes tener en cuenta como cuidador?

Modulo 5. Tratando con cambios conductuales

Lección 11 Situaciones difíciles

Aspectos que debes considerar como cuidador

Institucionalización de un familiar

La institucionalización de un familiar es una circunstancia complicada para toda la familia y no es una decisión sencilla, sino que es un proceso en el que como cuidador/a, ha valorado muchas veces los pros y los contras, ponderando muchas variables personales y familiares, en las que los sentimientos y los argumentos razonados sopesan a veces en direcciones opuestas.

Restricciones físicas o químicas

Respecto a una situación en la que se proponga una restricción física o química se deberían consultar otras alternativas existentes. Es importante reducir progresivamente al mínimo imprescindible las intervenciones que van en contra de la voluntad de la persona con demencia y generar las condiciones que las hagan innecesarias.

Acceso a cuidados paliativos

El acceso a cuidados paliativos en la fase final de la vida del paciente con demencia puede organizarse dentro de la toma de decisiones sobre su proceso y el lugar de su muerte, habiéndolo podido decidir el paciente previamente o la persona en la que haya delegado, quedando constancia de ello en la historia clínica.

Consejo



Cuando la mejor solución es la institucionalización, quédate tranquilo porque has tomado una decisión difícil que era necesaria.

Módulo 5. Tratando con cambios conductuales

Autoría y descargo de responsabilidad



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE ALZHEIMER

Ministerio de Sanidad. 2022.

Adaptado y traducido de *iSupport for dementia: training and support manual for carers of people with dementia*.
Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Esta traducción no ha sido creada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La OMS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de esta traducción. La edición original en inglés será la edición vinculante y auténtica. La adaptación en español se encuentra disponible bajo la licencia [CC-BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Estrategia en Enfermedades Neurodegenerativas del Sistema Nacional de Salud



Manual para el entrenamiento
y apoyo de cuidadores de
personas con demencia

Marzo 2022