

Cambios en el comportamiento

Esta hoja de ayuda trata sobre los cambios de comportamiento que pueden producirse en las personas que viven con demencia y sus posibles causas.

La demencia afecta a las personas de diferentes maneras y es frecuente que se produzcan cambios en el comportamiento o el estado emocional de una persona que vive con demencia. Los cambios pueden incluir ansiedad, agitación, agresividad, alucinaciones, pérdida de inhibición y depresión.

Hay muchas razones por las que una persona con demencia puede comportarse de una manera en particular. Cada persona reacciona de forma distinta.

A veces, el comportamiento puede deberse a:

- cambios en el cerebro causados por la demencia
- una enfermedad subyacente, como infección o dolor
- dificultades de comunicación
- algo en el entorno donde vive la persona.

Comprender los cambios de comportamiento

Cuando una persona con demencia se comporta de forma diferente a su comportamiento o patrones normales, intente comprender qué puede estar desencadenando el comportamiento, o qué es lo que tal conducta indica. A continuación puede encontrar formas de minimizar el riesgo de que el comportamiento se repita o cómo responder ante este.

Puede ser útil llevar un registro diario en el que describa el comportamiento. Tome nota de:

- cuándo se produjo el comportamiento
- quiénes estuvieron presentes
- lo que estaba pasando en el entorno antes de que ocurriera (por ejemplo, ruido o estar llevando a cabo una tarea cotidiana en particular)
- lo que ocurrió realmente (especifique lo que la persona estaba haciendo o diciendo, por ejemplo, caminar de un lado a otro, parecer ansiosa)
- a quién afectó el comportamiento
- cómo respondió, y si esto funcionó.

Posibles causas

Existen cinco categorías de posibles causas de los cambios de comportamiento:

1. salud (física, emocional y psicológica)
2. comunicación
3. historia personal
4. entorno
5. llevar a cabo ciertas tareas.

1. Salud (física, emocional y psicológica)

Medicamentos. Ciertos fármacos pueden causar confusión o cambios bruscos en el funcionamiento. Las personas con demencia son vulnerables a experimentar efectos secundarios, sobremedicación y reacciones derivadas de la combinación de varios fármacos.

Deficiencia visual y auditiva. Las deficiencias visuales y auditivas pueden afectar la capacidad de una persona para comprender lo que está ocurriendo.

Enfermedad aguda. Puede ser difícil reconocer una enfermedad aguda (de aparición repentina) en una persona con demencia, ya que puede ser incapaz de describir sus síntomas. Enfermedades como las infecciones del tracto urinario, la neumonía, infecciones gastrointestinales o fiebre pueden provocar un aumento de la confusión.

Es común experimentar delirio. Se desarrolla en un periodo de tiempo breve y los síntomas tienden a fluctuar a lo largo del día. Puede deberse a una enfermedad grave, estreñimiento, deshidratación, infección, dolor, efectos de fármacos o síndrome de abstinencia (especialmente de alcohol y sedantes).

Enfermedad crónica. Las enfermedades crónicas (de larga duración) pueden afectar el estado de ánimo y el nivel de funcionamiento de la persona. Entre estas enfermedades se encuentran la angina de pecho, los problemas cardíacos, la diabetes o los dolores asociados a la artritis, las úlceras o los dolores de cabeza.

Dolor. Las personas que viven con demencia pueden experimentar dolor, y de hecho, lo experimentan. Sin embargo, pueden no ser capaces de expresar claramente que sienten dolor, o pueden no ser capaces de interpretar con precisión las señales de dolor.

Deshidratación. La demencia puede afectar la capacidad de reconocer la sensación de sed. La persona también puede olvidarse de beber agua con regularidad. Esto puede causar deshidratación. Los síntomas pueden incluir confusión, mareos, piel de aspecto seco, rubor, fiebre o pulso acelerado.

Estreñimiento. El estreñimiento puede ser muy molesto y provocar problemas intestinales dolorosos. En ocasiones, también puede causar un mayor nivel de confusión.

Depresión. Muchos síntomas de la depresión son similares a los de la demencia. Entre ellos se incluyen falta de concentración, pérdida de memoria, apatía y trastornos del sueño. Puede ser difícil saber si los síntomas son causados por la depresión o la demencia, o por una combinación de ambas. Es posible diagnosticar la depresión mediante una evaluación médica.

Fatiga. Los trastornos del sueño pueden provocar comportamientos de ira o agitación.

Malestar físico. El malestar físico puede expresarse a través de cambios en el comportamiento. La persona puede tener hambre, estar inflamada o necesitar ir al baño. Puede tener demasiado frío o calor.

Necesidades emocionales o físicas insatisfechas. Las personas con demencia quieren sentirse útiles e incluidas. Su ser querido puede reaccionar negativamente si no se satisfacen estas necesidades.

2. Comunicación

Los cambios en la comunicación son habituales. La persona puede tener dificultades para expresarse con claridad o para entender lo que dicen los demás. A medida que avanza la demencia, la comunicación puede resultar más difícil.

Puede sentirse frustrada si no consigue hacerse entender.

3. Historia personal

Los cambios de comportamiento a veces pueden explicarse comprendiendo la vida de una persona. Por ejemplo, a lo mejor la persona necesita ir al baño y sale a buscar el retrete exterior que utilizaba en su infancia. O bien, la demencia puede hacer que la persona reviva acontecimientos traumáticos del pasado.

4. Entorno

Entornos. Los espacios físicos amplios pueden resultar abrumadores. Los espacios confinados sin acceso visual o físico al exterior pueden aumentar la ansiedad.

Desorden. El desorden puede ser sobreestimulante y dificultar la comprensión del entorno.

Entornos desconocidos. Los entornos nuevos o desconocidos pueden resultar confusos. La persona puede experimentar problemas con nuevos aprendizajes, la memoria y la percepción. Esto puede desencadenar cambios de comportamiento.

Entornos estimulantes. El comportamiento puede cambiar cuando hay demasiados estímulos en el entorno. Esto incluye la música en volumen alto o el ruido de la televisión, o el ruido de fondo cuando hay demasiada gente hablando.

La poca estimulación también puede provocar cambios de comportamiento. Esto puede deberse a que la persona se siente aburrida, inactiva o sin sentido de propósito.

Entornos sensoriales confusos. La iluminación, el contraste visual y el uso del color pueden afectar el comportamiento y el nivel de funcionamiento. Por ejemplo:

- La luz tenue puede dificultar la concentración al comer.
- Las baldosas con dibujos pueden parecer peldaños y hacer que alguien tropiece o se sienta poco estable al caminar. El suelo negro puede verse como un agujero o un vacío.
- El resplandor de la luz solar o del suelo pulido puede afectar la vista.
- Las sombras pueden contribuir a las alucinaciones.

5. Realización de ciertas tareas

Tareas complicadas. La demencia es una enfermedad progresiva. Tareas que antes eran fáciles pueden volverse demasiado complicadas o requerir más tiempo para completarse, lo que provoca frustración.

Tareas poco familiares. Las personas con demencia pierden gradualmente la capacidad de aprender nuevas tareas y habilidades. Esperar que la persona aprenda una tarea desconocida puede ser poco realista.

Cambios en la rutina. Los cambios de rutina pueden causar estrés. Intente mantener rutinas y estructuras diarias. Si la persona necesita ayuda para las tareas de cuidado personal, busque la ayuda de personas que le sean familiares. Tenga en cuenta los sentimientos de la persona debido a la naturaleza íntima de la situación.

Desarrolle un plan

Elabore una lista de estrategias para tratar de minimizar aquello que detona cambios de conducta, así como formas de responder en tales situaciones. A continuación se ofrecen algunas sugerencias:

- Involucre a la persona en actividades que sean significativas para ella.
- Piense en formas de conectar con la persona y en cómo él o ella percibe su mundo.
- Elimine o reduzca los factores ambientales desencadenantes.
- Cree espacios que favorezcan la participación y el bienestar.
- Prepare una lista con las distintas maneras de responder ante los cambios de comportamiento. Sea creativo/a.
- Redacte un plan para responder ante los cambios de comportamiento que hacen que una situación o un entorno no sean seguros.
- Planifique las visitas a entornos potencialmente difíciles; por ejemplo, centros comerciales ruidosos o salas de espera concurridas.

Una vez preparado el plan, pídale a otra persona que lo revise y que haga sugerencias.

Desarrollar un plan es un proceso de ensayo y error. No hay soluciones sencillas. Los desencadenantes de los cambios de comportamiento pueden cambiar a medida que avanza la enfermedad. Si las estrategias que utiliza no son efectivas, intente algo distinto. Vale la pena perseverar: quizás algo que no funcionó hoy, puede funcionar mañana.

Dónde obtener ayuda

- Comente con el médico de la persona su preocupación por los cambios de conducta y la repercusión que estos tienen en usted y en la persona a la que cuida.
- Llame a la **National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda para personas con demencia)** al **1800 100 500** para informarse sobre servicios de apoyo y programas educativos, incluyendo grupos de apoyo a cuidadores, consejería y servicios y programas para ayudarlo a comprender y responder a los cambios y mantener su salud y bienestar.
- Llame al **Servicio de Asesoramiento sobre Gestión de Conductas de Demencia (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** al **1800 699 799**. Esta organización apoya a las personas con demencia que experimentan cambios de comportamiento que repercuten en sus cuidados o en el bienestar de sus cuidadores.

Material de lectura y recursos adicionales

- Hojas de ayuda de Dementia Australia: Cambios de comportamiento
Visite dementia.org.au/help-sheets
- Biblioteca de Dementia Australia
Visite: dementia.org.au/library
- Apoyo de Dementia Australia
Visite: dementia.org.au/support
- Educación de Dementia Australia
Visite: dementia.org.au/education

Más información

Dementia Australia ofrece apoyo, información, educación y consejería.

National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda para personas con demencia): 1800 100 500

Para asistencia con el idioma: 131 450

Visite nuestro sitio web: dementia.org.au