

Conducta agitada

Esta hoja de ayuda trata sobre la conducta agitada, la cual es común en las personas que viven con demencia. Sugiere formas de respuesta para la familia y los cuidadores y fuentes de apoyo adicional.

La demencia afecta a las personas de diferentes maneras y es frecuente que se produzcan cambios en el comportamiento o el estado emocional de las personas que viven con esta afección.

La conducta agitada incluye:

- enojarse
- llorar
- caminar por todas partes
- mover los dedos o manos en exceso
- hablar de forma constante o repetitiva
- repetir palabras, frases o preguntas
- decir palabras altisonantes
- gritar.

Estos comportamientos también pueden ser angustiantes y frustrantes para la familia y cuidadores. Es importante comprender por qué se producen estos comportamientos y cómo responder ante ellos.

Posibles causas

Existen muchas razones por las que el comportamiento puede cambiar. Cada persona con demencia reacciona ante las circunstancias a su manera.

A veces, los cambios de comportamiento pueden estar relacionados con cambios en el cerebro. También puede haber algo en el entorno de la persona que desencadene el comportamiento. Otras veces, una tarea puede ser demasiado compleja o es posible que la persona no se sienta bien.

Factores desencadenantes de la conducta agitada

Comprender las causas del comportamiento puede ayudarle a encontrar formas de evitar que vuelva a ocurrir.

A continuación se enumeran algunas causas frecuentes de la conducta agitada en personas que viven con demencia.

Salud. La conducta agitada puede deberse a cambios en la salud, por ejemplo:

- fatiga
- cansancio debido a interrupciones del sueño
- molestias físicas (como dolor, fiebre, enfermedad, infecciones, hambre, sed o estreñimiento)
- cambios físicos en el cerebro
- efectos secundarios adversos por medicamentos
- problemas de visión o audición que provoquen una interpretación errónea de las imágenes y los sonidos
- alucinaciones
- infección del tracto urinario.

Sentirse a la defensiva. La persona puede sentirse humillada por necesitar ayuda para tareas personales como bañarse, ir al baño o vestirse. Puede sentir que su independencia e intimidad se ven amenazadas.

Fracaso. La persona puede experimentar un sentimiento de fracaso y preocupación cuando ya no puede realizar o completar tareas cotidianas.

Malentendidos. Una persona con demencia puede no entender lo que ocurre a su alrededor. Esto puede dar lugar a malentendidos y angustia por el deterioro de sus capacidades.

Miedo. Una persona con demencia puede asustarse porque ya no reconoce a determinadas personas o lugares. También es posible que haya recordado una experiencia de su pasado que le resulta aterradora o incómoda de recordar.

Necesita ayuda o apoyo. Su ser querido puede estar intentando comunicar que necesita ayuda o apoyo porque está aburrido, angustiado, tiene exceso de energía o se siente mal.

Consejos para minimizar los comportamientos agitados

- Consulte con el médico de la persona para investigar posibles causas, como cambios en la salud física, posibles efectos secundarios de los medicamentos, enfermedades subyacentes o depresión. Es importante investigar y tratar la depresión siempre que se sospeche.
- Esté atento/a a cualquier señal de advertencia específica de conducta agitada. Desarrolle estrategias para impedir que se desarrolle.
- Divida las tareas grandes en tareas más pequeñas y manejables y deje tiempo para completarlas.
- Intente mantener una rutina constante y sin prisas.
- Si es posible, aborde la causa subyacente del comportamiento.
- Dedique tiempo a explicar lo que ocurre, paso a paso. Utilice frases sencillas. Aunque la persona no entienda las palabras, su tono tranquilo le tranquilizará.
- Evite la confrontación. Si es probable que haya una confrontación, intente distraer a la persona o sugiera una actividad alternativa.
- Fomente el ejercicio regular y la participación en actividades agradables.
- Maximice la sensación de comodidad y seguridad.

A pesar de sus esfuerzos, es posible que se produzca una agitación. Concéntrese, en cambio, en manejar la situación con la mayor calma y eficacia posibles.

Formas de responder ante los comportamientos agitados

- Mantenga la calma y hable con voz tranquilizadora.
- La distracción es un enfoque útil. Sugiera tomar una taza de té, dar un paseo o mirar juntos una revista.
- Utilice estrategias que le funcionen. Por ejemplo, si se repiten las preguntas, responder a ellas puede ayudar. Para otras personas, les funciona mejor ignorar las preguntas. Piense en la intención de las preguntas. La persona puede necesitar que le tranquilicen sobre algo que no es capaz de expresar.

Apoyo a familias y cuidadores

Observar comportamientos agitados puede ser muy angustiante para la familia y los cuidadores. Los cambios de comportamiento son síntomas de demencia y no pretenden alterarle deliberadamente. Recuerde cuidar de usted mismo/a y tomar descansos regulares.

- Hable con el médico de la persona acerca de sus preocupaciones sobre los cambios de comportamiento y el impacto que tienen en usted y en la persona a la que cuida.
- Llame a la **Línea Nacional de Ayuda para Personas con Demencia (National Dementia Helpline)** al **1800 100 500** para informarse sobre servicios de apoyo y programas educativos, incluidos grupos de apoyo a cuidadores, asesoramiento y servicios y programas para ayudarle 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
- Servicio de bibliotecas 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