

# Comportamiento ansioso

Esta hoja de ayuda trata sobre el comportamiento ansioso, que es común en las personas que viven con demencia. Sugiere formas de responder 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.

Los comportamientos ansiosos pueden incluir:

- inquietud, intranquilidad o nerviosismo
- hacer las mismas cosas una y otra vez
- aferrarse a alguien cuando intenta marcharse
- seguir a alguien constantemente.

## 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 comportamientos ansiosos pueden estar relacionados con cambios en el cerebro. También puede haber algo en el entorno que desencadene el comportamiento. Otras veces, una tarea puede ser demasiado compleja o la persona puede no sentirse bien.

La ansiedad y la agitación pueden agravarse si no se tratan. Averiguar qué desencadena el comportamiento ansioso puede ayudarle a encontrar formas de evitar que se repita.

## Sentimientos que pueden desencadenar un comportamiento ansioso

**Pérdida y tensión.** Cuando alguien entiende menos de lo que ocurre a su alrededor, puede volverse ansioso. Puede sentirse preocupado por personas de su pasado o buscar lugares que le eran familiares en una época anterior de su vida.

**Fracaso.** Una persona puede preocuparse si ya no es capaz de hacer frente a las exigencias cotidianas. Intentar una tarea sin éxito, o pensar que una tarea es demasiado compleja, también puede aumentar la ansiedad.

**Responder a la tensión en los demás.** Se puede experimentar ansiedad como una respuesta ante la tensión o al estado de ánimo negativo de las personas que le rodean.

**Duelo.** El duelo puede provocar ansiedad y angustia. Aunque su nivel de conciencia parezca limitado, la persona aún puede darse cuenta de que algo está mal.

## Qué se puede intentar

- Organice una examinación médica –con el consentimiento de la persona– para ayudar a identificar cualquier problema físico o efecto secundario de la medicación.
- Hable con su médico si sospecha que la persona se siente deprimida. La ansiedad puede ser un síntoma de depresión.
- Tranquilice y apoye a la persona.
- Responda a los cambios de comportamiento con calma y suavidad.
- Si es posible, aborde el sentimiento subyacente que desencadena el comportamiento.
- Reduzca las actividades que puedan desencadenar el comportamiento.
- Si una actividad cotidiana se convierte en un reto, hable con la persona acerca de qué se tiene que hacer con antelación, tranquilícela y apóyela para que sienta confianza.
- Dele a la persona algo con lo que pueda entretenerse, como monedas, un collar de cuentas o una caja con objetos que la persona atesore.
- Asegúrese de que la persona haga suficiente ejercicio.
- Cambie las bebidas con cafeína por otras sin cafeína.

Comparta cualquier estrategia para responder a comportamientos ansiosos con otros miembros de la familia o cuidadores que también puedan encontrarlas útiles.

## **Conducta de seguimiento**

A veces, la familia y los cuidadores tienen dificultades porque la persona los sigue constantemente. Puede ser difícil tener privacidad.

### **Qué se puede intentar:**

- Reflexione acerca de la razón por la cual la persona se está comportando de esta manera. Podría estar indicando que no se siente a salvo, o que no está segura de qué hacer a continuación.
- Intente evitar expresar irritación por el hecho de que le sigan. Mostrar irritación puede hacer que la persona se sienta aún menos segura.
- Si es apropiado, abrace a la persona, utilice caricias tranquilizadoras y hágale saber que está a salvo y es querida.
- Planifique actividades diarias que ayuden a crear un ambiente de comodidad y familiaridad. Considere la posibilidad de utilizar un tablón de anuncios para exponer las actividades del día.
- Considere la posibilidad de tomarse un descanso juntos, dar un paseo o escuchar música.
- Comparta los cuidados con otras personas para disponer de tiempo y espacio lejos de la persona con demencia. Esto también ayudará a la persona a acostumbrarse a que no esté usted siempre allí.
- Tómese un momento si se siente abrumado/a. Esto puede implicar salir a dar una vuelta a la manzana, visitar a un vecino o ir a una habitación donde pueda estar solo/a.

Responder a un conducta de seguimiento puede suponer un reto. Puede ser útil recordar que este comportamiento es un síntoma de demencia y que la persona no pretende molestarle deliberadamente. Cuídese y tómese descansos con regularidad.

## Dónde obtener ayuda

- Comente con el médico de la persona sus preocupaciones sobre los cambios de comportamiento y las repercusiones en usted y en la persona a la que cuida.
- Llame al **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, asesoramiento y servicios y programas para ayudarle a comprender y responder a los cambios y mantener su salud y bienestar.
- Llame a **Dementia Behaviour Management Advisory Service (Servicio de Orientación para el Manejo de la Conducta en Personas con Demencia)** al **1800 699 799**. Apoyan a las personas con demencia que experimentan cambios del comportamiento que repercuten en sus cuidados o en el cuidador.

## Material de lectura y recursos adicionales

- Hojas de ayuda de Dementia Australia: Cambios de comportamiento  
Visite: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Servicio de bibliotecas de Dementia Australia  
Visite: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Apoyo de Dementia Australia  
Visite: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Educación de Dementia Australia  
Visite: [dementia.org.au/education](https://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](https://dementia.org.au)**