

Comportamientos desinhibidos

Esta hoja de ayuda trata sobre los cambios de comportamiento que afectan las inhibiciones de una persona. Examina las posibles causas y sugiere formas en que las familias y los cuidadores pueden buscar apoyo.

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 demencia puede afectar las inhibiciones de una persona. Esto significa que pueden dejar de seguir las normas sociales habituales sobre cómo hay que comportarse. Los comportamientos desinhibidos pueden parecer faltos de tacto, groseros u ofensivos.

Estos comportamientos pueden suponer una enorme tensión para las familias y los cuidadores. Puede ser especialmente molesto cuando alguien que solía ser reservado se comporta de forma desinhibida.

Tipos de conductas desinhibidas

- Comentarios groseros o sin tacto. Hacer comentarios inapropiados sobre otra persona. Puede parecer que la persona con demencia está intentando avergonzar o acosar deliberadamente a la otra persona.
- Comentarios sexuales. Coquetear inapropiadamente con alguien o hacer comentarios sexuales.
- Desvestirse. Quitarse la ropa en momentos o lugares inadecuados.
- Tocarse a sí mismo/a. Al olvidar las normas sociales, es posible que la persona se toque el área genital en público.
- Impulsividad. Conducir de forma peligrosa o hacer comentarios hirientes a su pareja, familiares o amigos.

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, el comportamiento puede estar relacionado 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 es posible que la persona no se sienta bien.

Los comportamientos desinhibidos pueden causar angustia. Recuerde que estos comportamientos están relacionados con la forma en que la demencia afecta a la persona y no son deliberados ni pretenden herir u ofender a nadie.

Comprender las posibles causas de los cambios de comportamiento puede ayudarle a encontrar formas de evitar que se repitan.

Confusión. La demencia puede confundir a alguien sobre la identidad de las personas que le rodean. Si creen que su cuidador/a o hijo/a es su cónyuge, pueden actuar de forma inadecuada.

Malestar. Algunos comportamientos, como desnudarse o tocarse en público, pueden deberse a la incomodidad. Por ejemplo, la persona puede quitarse la ropa si tiene demasiado calor o le aprieta demasiado. Las infecciones urinarias y la comezón pueden hacer que la persona se toque la zona genital.

Pérdida de memoria. Es posible que la persona se olvide de dónde está, cómo ser discreta, cómo vestirse o incluso la importancia de la ropa. A lo mejor necesita ir al baño, pero se le olvida dónde está o cómo utilizarlo.

Desorientación. La demencia puede causar confusión sobre la hora del día o dónde se encuentra la persona. La desorientación puede hacer que la persona empiece a prepararse para tomar un baño o irse la cama.

Qué se puede intentar

- Busque una razón detrás del comportamiento. Entender por qué alguien se comporta de una determinada manera le ayudará a responder ante ello.
- Organice una visita al médico. El médico puede comprobar si existe alguna enfermedad física, efectos secundarios de medicamentos o malestar que contribuya al comportamiento. Él o ella podrá brindarle orientación.
- Responda de manera paciente. Intente no reaccionar de forma exagerada, aunque el comportamiento pueda ser muy vergonzoso. Recuerde que esa conducta forma parte de la enfermedad.
- Contacto físico apropiado. Si es adecuado, ofrezca mucho contacto físico, como acariciar el pelo, abrazar o frotar los brazos. Es una forma cariñosa de calmar la ansiedad y tranquilizar a la persona.
- Distráe y redirige a la persona. Si la persona muestra un comportamiento sexual inapropiado, recuérdelo con delicadeza que esa conducta no es apropiada. Llévela a un lugar privado o intente distraerla con otra cosa que hacer o con la cual entretenerse.
- Ajuste la ropa. Considere la posibilidad de comprar pantalones sin cremallera u otras opciones de ropa que reduzcan el riesgo de comportamientos inadecuados.

Apoyo a familias y cuidadores

Observar comportamientos desinhibidos puede ser muy angustiante para las familias y los cuidadores. Los comportamientos son síntomas de la demencia y no hay que tomarlos de forma personal. 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 para 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