

Comprender los cambios de comportamiento

Esta hoja de ayuda trata sobre los cambios de comportamiento que pueden producirse en las personas que viven con demencia. Explica las razones de los cambios y las formas de responder a estos.

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. A veces, estos cambios pueden resultar estresantes para la persona y para sus familiares y cuidadores.

Por qué puede cambiar el comportamiento

Hay muchas razones por las que puede cambiar el comportamiento de una persona.

Esto puede deberse a:

- incapacidad para comunicarse con la misma eficacia que antes
- cambios en el cerebro causados por la demencia, que afectan la memoria, el estado de ánimo y el comportamiento
- cambios en el entorno, como temperatura, ruido, aglomeraciones, luz, habitaciones grandes o espacios abiertos
- cambios en las habilidades, como cuando una tarea familiar se vuelve demasiado compleja
- cambios en la salud, medicamentos, no sentirse bien o una enfermedad subyacente como una infección o dolor.

La demencia a veces dificulta que una persona diga lo que necesita o entienda lo que le piden. Comprender las causas del comportamiento puede ayudarle a encontrar formas de responder cuando ocurra.

Buscar orientación

Hable siempre con su médico acerca de cambios de comportamiento que le preocupen. Un examen médico puede ayudar a identificar cualquier afección médica o efecto secundario de medicamentos que pueda estar causando los cambios. El médico también puede ser una buena fuente de información y orientación.

Responder a los cambios de comportamiento suele requerir un proceso de ensayo y error. Recuerde siempre que el comportamiento no es deliberado.

La ira y la agresividad suelen dirigirse a los familiares y cuidadores porque son las personas más cercanas. El comportamiento escapa el control de la persona, que puede sentirse atemorizada. Es posible que necesite que la tranquilicen, aunque no lo parezca.

Consejos para minimizar los cambios de comportamiento

- Proporcione un entorno tranquilo y relajante y mantenga una rutina diaria.
- Mantenga el entorno de la persona de manera que le sea familiar. Las situaciones extrañas o las personas desconocidas pueden causar confusión y estrés.
- Manténgase callado/a o neutral si le dice algo que parece incorrecto o falso. Intente evitar corregir a la persona.
- No apresure a la persona. Deje tiempo suficiente para la comunicación y las actividades cotidianas.

Consejos para responder a los cambios de comportamiento

- Evite el castigo. Es posible que la persona no recuerde el suceso y sea incapaz de aprender de él.
- Mantenga la calma.
- Hable despacio, con voz suave y tranquilizadora.
- Intente redirigir una conversación o tarea hacia algo que le resulte más agradable.

Agresividad

La agresividad suele ser una expresión de ira, miedo o frustración.

El comportamiento agresivo puede ser físico, como golpes. También puede ser verbal, como los gritos.

Consejos para minimizar el riesgo de comportamiento agresivo

- La agresividad puede ser a veces una respuesta a un deseo o una necesidad no satisfechos. Intente anticiparse a las necesidades de la persona.
- Cuando ofrezca ayuda, acérquese a la persona despacio y de forma que pueda verle. Explique lo que va a ocurrir con frases cortas y claras. Por ejemplo, decirle "voy a ayudarte a quitarte el abrigo" puede evitar la agresión como respuesta de autodefensa.
- La actividad física y el ejercicio regulares pueden ayudar a prevenir algunos cambios de comportamiento.

Consejos para responder ante un comportamiento agresivo

- Por lo general, es mejor evitar el contacto.
- Evite sujetar, alejar a la persona o acercarse por detrás.
- Intente dejar a la persona sola y darle tiempo para que se tranquilice.
- Llame a un amigo o vecino para que le apoye.

Reacciones excesivas

Algunas personas con demencia reaccionan de forma exagerada ante incidentes aparentemente pequeños. Esto se denomina reacción catastrófica. Es posible que la persona:

- grite
- hable a gritos
- haga acusaciones poco razonables
- se agite o se vuelva inflexible en la forma de hacer las cosas
- lllore o ría de forma incontrolada o inapropiada
- se comporte de manera retraída.

Este comportamiento puede aparecer muy rápidamente y hacer que la familia y los cuidadores se sientan atemorizados.

La reacción exagerada puede deberse a:

- estrés debido a las exigencias insatisfechas de una situación
- frustración causada por mensajes mal interpretados o por sentirse apresurado/a, avergonzado/a o incompetente
- otra enfermedad subyacente, infección o dolor.

Puede ser una fase pasajera, que disminuye a medida que avanza la enfermedad; sin embargo, también puede prolongarse durante algún tiempo.

Consejos para minimizar el riesgo de reacciones excesivas

- Lleve un diario de estos comportamientos. Esto puede ayudarle a identificar un patrón o aquello que desencadena la conducta.
- Puede utilizar esta información para ayudar a reducir el riesgo de estos incidentes o para saber cómo responder si llegaran a ocurrir de nuevo.

Acumulación

Las personas con demencia pueden parecer empeñadas en buscar algo que creen que se perdió. También pueden acumular cosas y guardarlas.

Los comportamientos de acumulación tienen muchas causas:

- **Aislamiento.** Cuando la persona se queda sola o se siente desatendida, puede centrarse completamente en sí misma. La necesidad de acumular es una respuesta habitual.
- **Recuerdos.** Los acontecimientos del presente pueden desencadenar recuerdos negativos del pasado.
- **Pérdida.** Perder a los amigos, la familia, un papel significativo en la vida, ingresos y una memoria fiable puede aumentar la necesidad de una persona de acumular.
- **Miedo a que le roben sus pertenencias.** Es posible que la persona esconda algo valioso, olvide dónde lo ha escondido y luego culpe a alguien de haberlo robado.

Consejos para conductas de acumulación

- Aprenda cuáles son sus escondites habituales y busque allí primero los objetos perdidos.
- Proporcione un cajón con objetos variados que la persona puede clasificar. Esto puede satisfacer la necesidad de estar ocupado.
- Proporcione una caja para guardar los objetos más preciados y fomentar la memoria y los recuerdos.
- Mantenga un entorno que le sea familiar a la persona. Esto le ayuda a orientarse y reduce la necesidad de acumular objetos.

Comportamiento repetitivo

Una persona con demencia puede repetir una acción, pregunta o afirmación muchas veces. Esto puede deberse a su incapacidad para recordar lo que ya ha dicho y hecho.

También puede volverse excesivamente apegada y seguirle —incluso al baño— por miedo a perderle de vista. Estos comportamientos pueden ser molestos e irritantes.

Consejos para responder a las conductas repetitivas

- Si una explicación no ayuda, intente distraerle con un paseo, comida o actividad favorita.
- Puede ser útil reconocer los sentimientos que subyacen a una pregunta o afirmación repetida. Por ejemplo, "¿Qué voy a hacer hoy?" puede significar un sentimiento de incertidumbre. Si alguien pregunta repetidamente qué debe hacer, puede ser útil darle una lista escrita de las próximas citas.
- Responda a las preguntas repetidas como si le preguntaran por primera vez. La persona no puede recordar que ya se lo ha preguntado, así que evite decirle que ya ha respondido a su pregunta.
- Los movimientos repetitivos pueden reducirse proporcionándole otra cosa que hacer con las manos, como una pelota blanda que apretar o ropa que doblar.

Dónde obtener ayuda

Si los cambios de comportamiento le causan angustia o le afectan a usted:

- Comente con el médico de la persona su preocupación por los cambios de comportamiento.
- 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