



## SÍNTOMAS CONDUCTUALES QUE PUEDEN APARECER EN MI FAMILIAR: MANEJO



### Síntomas psicológicos y conductuales

Uno de los mayores problemas a los que se enfrenta el cuidador durante el desarrollo del cuidado son los síntomas psicológicos y conductuales que aparecen en las demencias.

Los síntomas conductuales o alteraciones de la conducta pueden manifestarse en cualquier momento de la enfermedad o incluso puede que sea el primer síntoma que detectemos en nuestro familiar. Estos síntomas conductuales, aunque en la mayoría de los casos sean frecuentes, no tienen por qué aparecer necesariamente en todas las personas con demencia y la frecuencia o intensidad con la que aparezcan dependerá de varios factores: tipo de demencia, otras enfermedades concomitantes o factores ambientales (como un cambio de domicilio, de cuidador o de rutina del enfermo), entre otras cosas.

Las alteraciones conductuales resultan molestas y costosas para los familiares y dificultan mucho la convivencia, aunque la forma en la que estos síntomas influyan o afecten al cuidador dependerá de las características personales del cuidador, de la información que tenga acerca de la enfermedad y de la frecuencia e intensidad de los mismos.

## MANEJO



### ¿Cómo manejo como cuidador este tipo de alteraciones conductuales?

Como cuidador de una persona con demencia lo primero que tenemos que entender es que **estas alteraciones conductuales son producto de la enfermedad**, y que probablemente nuestro familiar en condiciones normales no nos gritaría, insultaría, agrediría, dejaría de comer, etc. Es muy importante que tengamos esto presente para llevar a cabo un manejo de la enfermedad adecuado.

Por otro lado, mantener una actitud positiva frente al paciente, cuidarnos a nosotros mismos, comprender la enfermedad e intentar comprender a nuestro familiar supone la base para mejorar la convivencia y reducir los problemas diarios que puedan surgir. Resultará útil dejar de intentar entender y dar explicación a por qué se comporta así o dice esas cosas ya que esto lo único que puede ocasionar es malestar en el cuidador.

A modo general, las actitudes más importantes que debemos tener en cuenta cuando nuestro familiar tenga alteraciones conductuales como las expuestas aquí, son:

- > **Respetar los gustos y las costumbres del familiar**, de tal forma que si sabemos que no le gusta una comida no le obliguemos a comer por la fuerza, que si le gusta estar continuamente paseando por la casa tengamos paciencia y le dejemos deambular (siempre que no exista ningún obstáculo o peligro), etc.

# SÍNTOMAS CONDUCTUALES: MANEJO

## MANEJO



> **Ser compresivos y tolerantes.**

No debemos reírnos de ellos o avergonzarles ante la gente cuando estén desinhibidos conductual o verbalmente, ni hacer comentarios negativos sobre ellos porque hayan tenido un episodio de agitación o agresividad, lo recomendable es salvaguardar su seguridad y la nuestra y después intentar calmarle hablándole con voz pausada pero firme, diciéndole quienes somos y llamándole por su nombre.

> **Saber pedir ayuda cuando sea necesario.**

En el caso de las alteraciones de comportamiento de agresividad o agitación deberá pedir ayuda a un profesional que verifique si existe la necesidad de aplicar tratamiento farmacológico para controlarlo. Debemos proceder de esta forma cuando una alteración de comportamiento ya no pueda ser controlada por nosotros mismos como cuidadores para velar por la seguridad de nuestro familiar y por la nuestra propia.

> **Tener la capacidad de realizar cambios, adaptarnos a las necesidades y al ritmo de nuestro familiar.**

Es nuestra responsabilidad como cuidadores ser flexibles ante las situaciones que se puedan presentar y adoptar mucha flexibilidad e imaginación en la tarea diaria del cuidado. Nuestro familiar difícilmente va a poder cambiar o controlar su comportamiento debido a la enfermedad, por lo que es tarea nuestra aclimatarnos a estas nuevas situaciones para resolverlas de manera adecuada.

# SÍNTOMAS CONDUCTUALES: MANEJO

## MANEJO



> **Debemos mantener las rutinas, tener paciencia**

y no intervenir sin darles la oportunidad de que hagan las cosas por sí mismos, siendo receptivos ante cualquier intento de comunicación de nuestro familiar.

> **Fomentar el diálogo**

para que pueda expresar qué le sucede realmente. Si es necesario, lo haremos con preguntas que requieran sólo un "sí" o un "no": ¿Quieres pasear? ¿Quieres sopa? ¿Te duele aquí? Poniéndonos cerca de él y delante para que nos pueda ver en su campo visual.

> **Intentar encontrar el origen de la alteración conductual**

para que de manera anticipada, la próxima vez, nos adelantemos para evitarla. Es importante que esta, y otras medidas, se las comuniquemos al resto de familiares y cuidadores para que nos ayuden a llevarlas a cabo o lo pongan ellos en práctica si se da el caso.

> **Dar cariño y mimos.**

No debemos gritarles porque no lleven a cabo una tarea, ni alterarnos porque nos insulten o no sean capaces de comer todo lo que hay en el plato. Debemos responder siempre con amabilidad y cariño, que sientan que estamos haciendo lo mejor que sabemos nuestra labor como cuidadores porque la tranquilidad es fundamental para evitar que se desencadenen otras reacciones catastróficas o agresivas.

