



# Información para el compañero cuidador

*Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia*

## Comportamientos relacionados con la demencia

Es común en las personas con demencia tener comportamientos tales como enojarse con frecuencia, caminar de un lado a otro, o dejar de ver a los amigos y familia. La mayoría de estos comportamientos no son intencionados, sino el resultado de lo que está sucediendo en su cerebro a causa de la demencia. Estos comportamientos no se pueden prevenir siempre. Sin embargo, el cuidador puede entender mejor porque suceden estos comportamientos y cambiar su respuesta. La respuesta puede influir los comportamientos.

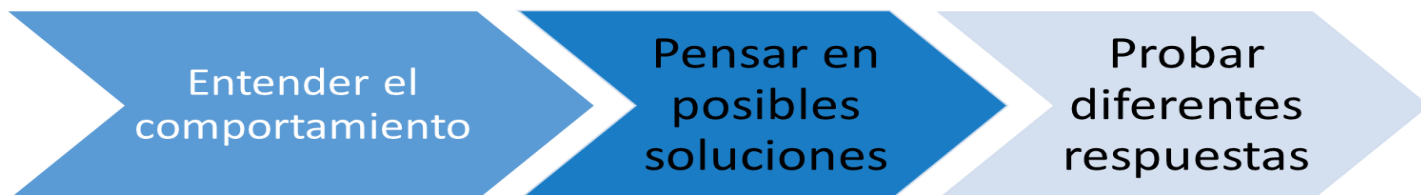
Comportamientos comunes relacionados con la demencia	
La persona esta despierta y activa cuando todos los demás están dormidos	Pierde interés, cuidado, o motivación. La persona con demencia se mostrara alejada y poco cuidadora
Piensa que alguien le está robando algo	Tiene comportamientos sexuales inadecuados
Se molesta frecuentemente	Esconde cosas
Repite las cosas que ya ha dicho una y otra vez	Hurga
Pega, pateo, o muerde	Ve cosas que no existen
Camina de un lado a otro	Hace cosas inapropiadas
No entiende que se le esta diciendo	Se comporta erráticamente

Algunas veces los comportamientos pueden ser corregidos mediante cosas que pueden ser manipuladas fácilmente, tal y como la presencia de mucho ruido o actividades cercanas. Los comportamientos pueden ocurrir si la persona se siente apurada o presionada al hacer una tarea. Las personas que viven con demencia pueden sentirse frustradas fácilmente, y es difícil para ellas comunicar este sentimiento.

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas viejas. Esta información esta disponible en inglés y español en [www.aging.arizona.edu](http://www.aging.arizona.edu)

## La estrategia de 3 pasos

Algunas veces Usted puede prevenir los comportamientos de demencia. Otras veces, Usted tendrá que aprender a lidiar con ellos. O mas bien, Usted podrá aprender a lidiar con ellos cuando estén ocurriendo. La estrategia de 3 pasos trata de entender porque ocurren y de ayudar responder en una buena manera.



**1<sup>er</sup> paso** – Entienda el comportamiento: ¿Cómo era el comportamiento? ¿Qué estaba pasando antes de que el comportamiento ocurriera? ¿Qué estaba pasando inmediatamente después de que el comportamiento ocurrió?

**2<sup>do</sup> paso** – Piense en posibles soluciones: ¿Puede cambiar la situación? ¿Puede cambiar la respuesta? ¿La persona necesitaba algo?

**3<sup>er</sup> paso** – Pruebe diferentes respuestas: ¿Hacer las cosas de distinta forma ayudo? ¿Usted buscó ayuda?

Recuerde, los comportamientos pueden ocurrir por cualquier razón en cualquier momento. Aprender como predecir y responder ante los comportamientos es importante, pero cuidar de usted mismo también puede ayudar. Cuando usted se siente bien y recibe apoyo de otros, le será mas sencillo lidiar con los comportamientos cuando estos ocurran. Encuentre un grupo de apoyo en su sitio, busque ayuda profesional, hable con ellos acerca de los que esta pasando. A continuación se mencionan algunos ejemplos de como manejar comportamientos problemáticos.

### Consejos rápidos para lidiar con comportamientos de demencia

- Permanezca calmado y sea paciente.
- Nunca discuta o trate de razonar con la persona. No funcionará.
- Reconozca sus sentimientos, apóyelos y ayúdelos a no sentirse presionados.
- Mantenga una rutina y no la cambie.
- Distráigalos con música, fotos, o cambiando de tema.
- No tome las cosas personalmente. No es su culpa. Es la culpa de la demencia.
- Reciba ayuda y hable con otras personas.

**Escrito por: Kelly A. Raach, Asociación para el Alzheimer, sección Suroeste del Desierto**

Alzheimer y otros tipos de demencia~ Información para el cuidador de la salud

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.

Asociación para el Alzheimer– Sección Suroeste del Desierto y Cuidadores de la Comunidad