

¿Qué sucede antes del comportamiento?

La próxima vez que su ser querido muestre un comportamiento problemático, póngase a pensar por un minuto en lo que ocurrió justo antes de que comenzara ese comportamiento. ¿Su esposo comenzó a ponerse nervioso cuando la escuchó hablar por teléfono con su hermana sobre él? ¿Su madre comenzó a tratar de "irse a casa" cuando todos los nietos vinieron a visitarla a la vez? Estas situaciones son lo que llamamos desencadenantes. Intente minimizar estos desencadenantes tanto como sea posible. Asegúrese de que su esposo no pueda escucharla si está hablando por teléfono, o intente enviar mensajes de texto o mensajes de correo electrónico en lugar de hablar. Si ve que su madre se pone nerviosa cuando todos los nietos la visitan a la vez, intente hacer que solo uno o dos la visiten cada vez.

Brinde alivio

Así como ciertas cosas pueden desencadenar comportamientos problemáticos, hay cosas que podemos hacer para calmar a una persona que se encuentra molesta o está teniendo un comportamiento no deseado. Descubra qué cosas calman y tranquilizan a su ser querido. Algunas opciones pueden ser: ofrecerle una taza de té caliente, mirar fotografías atesoradas, dar un paseo o escuchar música.

NOS IMPORTA

Esperamos que estos consejos le resulten útiles para lidiar con comportamientos problemáticos. Si desea comentar estos asuntos con mayor profundidad, llame a la línea de ayuda de Care2Caregivers. Nuestro dedicado personal profesional, que está formado por personas que también han sido cuidadores familiares, está aquí para escucharle y guiarle.



**CUANDO BRINDAN CUIDADOS...
ESTAMOS ALLÍ PARA AYUDARLOS**

Para obtener más información:

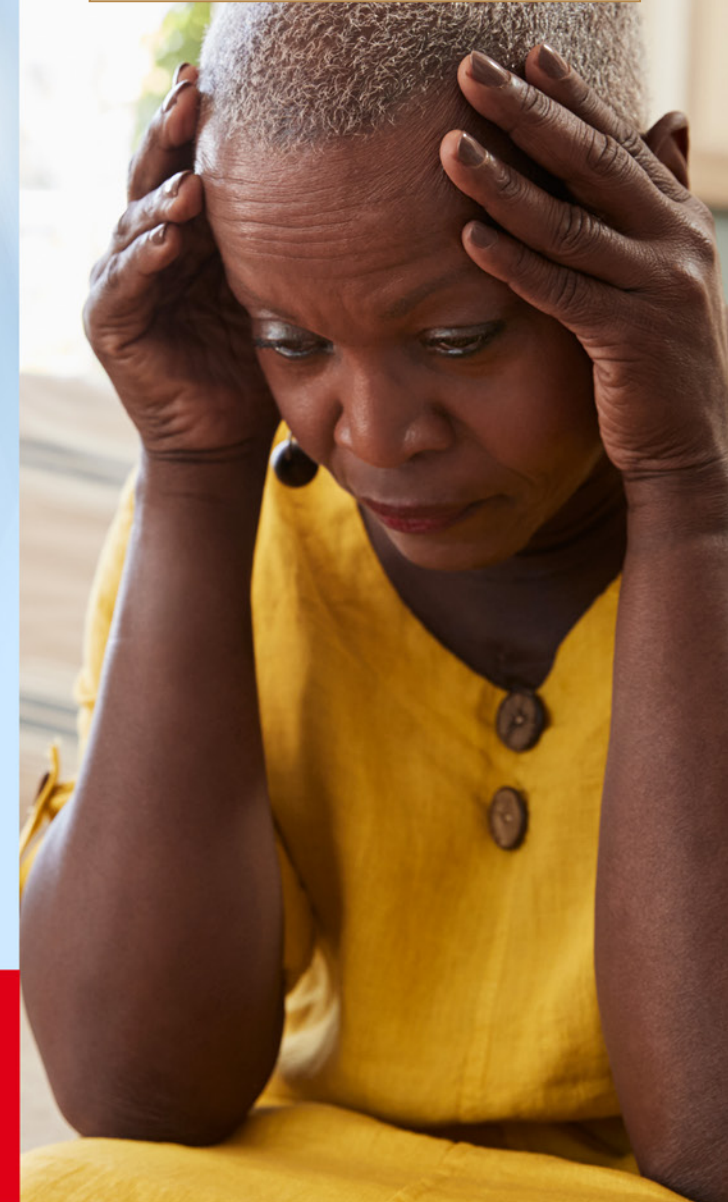
Comprehensive Services on Aging (COPSA) ha estado brindando atención de la salud mental compasiva y sensible a personas de edad avanzada desde 1975. Hay disponible un equipo de psiquiatras geriátricos, asistentes sociales y gerentes de casos para ayudar a las familias con el diagnóstico y el tratamiento. COPSA también ofrece formación para profesionales, cuidadores familiares y la comunidad sobre problemas relacionados con el envejecimiento, la memoria y la salud mental. Care2Caregivers ofrece recursos, derivaciones, información y asesoramiento a cualquier persona que cuide a alguien con pérdida de memoria. Llame para obtener ayuda.

**LÍNEA DE AYUDA:
800.424.2494**

RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad
de Alzheimer y Trastornos Relacionados

CÓMO LIDIAR CON COMPORTAMIENTOS PROBLEMÁTICOS



RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad
de Alzheimer y Trastornos Relacionados

Cuando una persona tiene pérdida de memoria, existe la posibilidad de que desarrolle comportamientos problemáticos, como deambular, repetir la misma pregunta o acción, ver u oír cosas que no están ahí, o desconocer dónde están y quiénes son las personas que le rodean. Tenga la seguridad de que muchos cuidadores también han enfrentado estas situaciones. Estos son algunos consejos que le ayudarán a sobrellevar a estos problemas.

El comportamiento es una forma de comunicación

Todos los comportamientos son un intento de nuestro ser querido de decirnos algo. Si tiene deterioro del habla, es posible que le resulte difícil decir "Tengo hambre" o "No entiendo lo que está pasando". En lugar de eso, puede deambular sin rumbo por la casa o hurgar en los armarios y cajones. Intente comprender el sentimiento o la necesidad detrás del comportamiento.

Deambulación

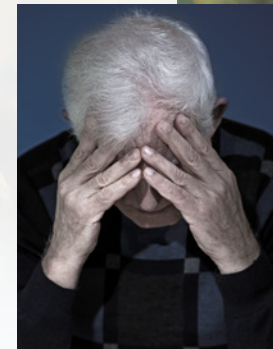
¿Por qué deambulan las personas? Quizás necesitan ir al baño pero no recuerdan dónde está. Es posible que estén aburridas y busquen alguna actividad significativa. Quizás tengan miedo y busquen a alguien o algo que los pueda calmar. Quizás no pueden recordar algo que saben que es importante y lo están buscando.

Si su ser querido está deambulando, primero asegúrese de que tenga un lugar seguro para caminar, donde no pueda lesionarse ni perderse. Intente incorporar más actividad física a su día para ayudarle a gastar energía. Organice algunas actividades interesantes que pueda realizar sentado para ofrecerle la oportunidad de descansar. Asegúrese de que se satisfagan sus

necesidades físicas. ¿Necesita ir al baño? ¿Tiene hambre o sed? ¿Siente dolor?

Alucinaciones, delirios, paranoia

Las alucinaciones son cuando una persona ve, escucha o huele algo que no está presente. Los delirios son cuando una persona cree que algo es cierto, pero en realidad no lo es; por ejemplo, cree que hay una persona viviendo en el piso de arriba, cuando no es así. La paranoia es cuando una persona tiene miedo de que alguien o algo le haga daño a ella o a alguien más. Estos se denominan síntomas psicóticos. Una persona con pérdida de memoria puede experimentar uno o más de estos síntomas psicóticos en algún momento. En algunas personas, estos síntomas pueden ser leves y se pueden disipar fácilmente si el cuidador las tranquiliza. Por ejemplo, una persona puede decir que ve niños pequeños jugando en el jardín cuando en realidad no hay nadie. Si el cuidador abre la puerta y le ordena a los niños que se vayan, la persona se tranquilizará. A veces, una persona puede tener un síntoma más grave, como no comer porque cree que la comida está envenenada, o atrincherarse en una habitación por miedo. En estos casos, puede ser necesaria una intervención médica si no se le puede tranquilizar fácilmente. Se debe hacer una consulta con un psiquiatra, neurólogo o gerontólogo, quienes pueden recetar medicamentos seguros para aliviar los síntomas psicóticos.



800.424.2494

www.Care2Caregivers.com