

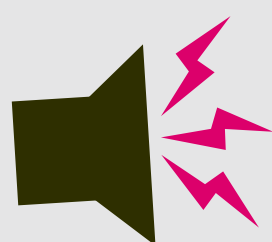
EN CASA VIVIENDO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA. ¿QUÉ HAGO SI...?

TIENE MANIFESTACIONES DE AGITACIÓN

por Cristina Buiza y Pura Díaz-Veiga

Procura prevenirlas*

Favorece que el entorno sea tranquilo



Evita, en lo posible, ruidos bruscos; escasez o cambios repentinos de luz; estimulación excesiva (tele o música de fondo sin parar, hablar a la vez,...).



Un poco de música suave (en algunas personas es muy eficaz el uso de auriculares). Si es creyente, escuchar el rosario o una misa, puede ayudar a relajarla.



Invítala a participar en actividades significativas y agradables

como cuidar animales o plantas, ordenar objetos, lavar y doblar ropa, tareas domésticas, jugar a las cartas.



Manten las rutinas diarias

y cambia lo menos posible la vida y el entorno diario, asegurando que los objetos significativos de la persona estén a la vista.



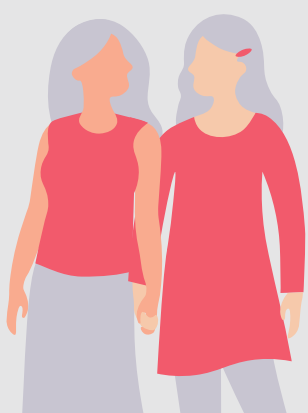
Anímalala y ayúdala a moverse

Un paseo por la casa o bien realizar algo de ejercicio.

Evita bebidas excitantes



Si ya han aparecido...



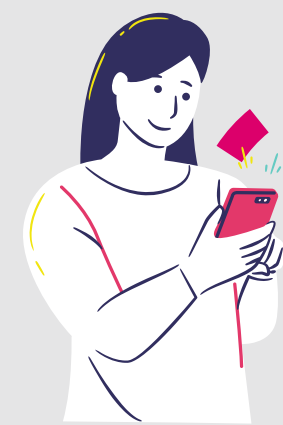
Favorece que la persona se exprese

acerca de sus sensaciones y de las causas de lo que le pasa.



Muestra una actitud cariñosa y conciliadora

Exprésate de forma clara, sencilla y sosegada. Pasea y respira profundamente junto a ella.



Pide ayuda y consultar al médico

si la agitación es repentina y sin motivo aparente. Podría haber alguna causa médica o medicamentosa.

No olvides, pedir ayuda en estos casos no es signo de debilidad, sino de fortaleza.



Presiona muy ligeramente la parte del cuerpo que está agitada

y anima a la persona, con amabilidad, que cese el movimiento, reduciendo el contacto progresivamente hasta que cese la agitación.



Entreténla, cuando se vaya calmando

Lleva su pensamiento hacia temas que no creen tensión y le resulten reconfortantes para ayudar a crear un estado agradable.



“Calma” el ambiente en el que se encuentra la persona

Elimina luces directas y fuertes, ruidos, cantidad de gente presente...

(*) En algunos casos puede ayudar salir a la calle. Solicite al médico de cabecera un documento que justifique la necesidad de la salida.

Recomendaciones basadas en la publicación: "Consejos y orientaciones no farmacológicas para pacientes con deterioro cognitivo en el domicilio y unidades psicogeríatras". Arriola, E., Alaba J., Buiza, C., González M.F. y Zulaica, A.