



Conferencia: “Convivir con el Alzheimer” Ponentes: Mainer Matilla y Carmen Hernández (psicólogos de Matia Fundazioa) 23-02-2005

## **FASES DE LA DEMENCIA**

### **→ FASE INICIAL: DEMENCIA MUY LEVE Y LEVE**

- DISMINUCIÓN DE LA AUTOESTIMA
- MIEDO AL DETERIORO
- CIERTA CONFUSIÓN
- SE ENCUENTRA TORPE
- MECANISMOS DE DEFENSA
- OLVIDOS OCASIONALES
- PÉRDIDA DE VOCABULARIO
- CONFUSIONES ESPACIO – TEMPORALES
- DIFICULTAD EN ACTIVIDADES MECÁNICAS
- A VECES, AGITACIÓN, NERVIOSISMO

→ **SEGUNDA FASE: DEMENCIA MODERADA**

- OLVIDA SUCESOS RECIENTES
- APENAS REALIZA ACTIVIDADES
- IGNORAN GRAN PARTE DEL LÉXICO
- NO COMPRENDE SITUACIONES NUEVAS
- NO RECONOCE LUGARES Y TIEMPOS
- CADA VEZ CAMINA MÁS TORPEMENTE
- NO SE VALE POR SÍ MISMO PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA
- NECESITA UNA ATENCIÓN CONSTANTE
- LA AFECTIVIDAD ES EL LAZO QUE LE UNE A LA VIDA

→ **TERCERA FASE: DEMENCIA GRAVE**

- NO CONOCE NI RECONOCE
- NO HABLA
- INCONSCIENTE GRAN PARTE DEL DÍA
- INMÓVIL
- ALTERNA LA CAMA CON UN SILLÓN
- GRAN PARTE DEL TIEMPO DURMIENDO
- ALGUNOS BREVES MOMENTOS DE CONSCIENCIA
- APARICIÓN DE PROBLEMAS RESPIRATORIOS, ALIMENTICIOS, DERMATOLÓGICOS

## **PROBLEMAS EN LA COMUNICACIÓN CON PERSONAS CON DEMENCIA**

- TIENEN DIFICULTAD PARA EXPRESARSE Y PARA COMPRENDER
- OLVIDAN RÁPIDAMENTE LO QUE SE LES DICE
- REPITEN LO MISMO UNA Y OTRA VEZ
- CUENTAN HISTORIAS QUE NO TIENEN LÓGICA
- PUEDEN NO RECORDAR LOS NOMBRES DE LOS FAMILIARES, NI SABER QUIÉNES SON ÉSTOS
- PUEDEN DESCRIBIR UN OBJETO, PERO NO SABER SU NOMBRE

## **CÓMO COMUNICARNOS CON PERSONAS CON DEMENCIA**

- PENSAR QUE LOS PROBLEMAS DE SU FAMILIAR SE DEBEN A LA ENFERMEDAD
- CAPTAR SU ATENCIÓN Y PROPORCIONARLE SEGURIDAD
- LLAMAR AL FAMILIAR POR SU NOMBRE
- ELEGIR TEMAS AGRADABLES DE CONVERSACIÓN
- UTILIZAR UN TRATO APROPIADO (NO INFANTILIZAR)
- PREFERIBLE DECIR LO QUE DEBE HACER Y NO LO QUE NO DEBE HACER
- HACER PREGUNTAS SENCILLAS
- SIMPLIFIQUE LO QUE SE QUIERE DECIR
- ESCÚCHELE PACIENTEMENTE- PRESTAR ATENCIÓN A LOS GESTOS
- MANTENGA LA CALMA
- NO INTENTE RAZONAR NI APLICAR LA LÓGICA
- ELIMINAR LA UTILIZACIÓN DE LA EXPRESIÓN “¿NO RECUERDAS?”
- DAR LA OPORTUNIDAD DE RESPONDER
- EVITAR GENERALIZAR (SIEMPRE, TODO, NUNCA)

- ELEGIR UN LUGAR ADECUADO PARA HABLAR
- SI TIENE DIFICULTAD PARA ENCONTRAR LA **PALABRA PRECISA** ES MEJOR AYUDARLE A ENCONTRARLA
- EVITAR GRITAR Y LEVANTAR LA VOZ
- MANTENER AL FAMILIAR EN CONTACTO CON SUS FAMILIARES Y AMIGOS, AYUDÁNDOLE A IDENTIFICAR Y ESTIMULAR SU **PARTICIPACIÓN**

<b>CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>CAUSAS</b>	<b>PREVENCIÓN / REDUCCIÓN</b>	<b>ANTE LA CONDUCTA PROBLEMÁTICA</b>
Conducta depresivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tristeza, ánimo bajo...</li> <li>• Llanto</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Escasez de apetito</li> <li>• Quejas frecuentes</li> <li>• Reacciones negativistas</li> <li>• Inactividad</li> <li>• Cansancio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdidas</li> <li>• Cambios vitales</li> <li>• Inactividad</li> <li>• Incapacidad para realizar actividades gratificantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar apoyo, interés, comprensión, atención, ofrecer seguridad.</li> <li>• Fomentar su sensación de control (que pueda decidir, que tome alguna decisión). Darle alguna responsabilidad (pedirle ayuda y agradécersela) para así mejorar su autoestima.</li> <li>• Que haga cosas dentro de sus posibilidades (cosas sencillas y agradables) e inmediatamente reforzárselo.</li> <li>• Fomentar pensamientos positivos, sin recriminarle sus ideas negativistas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No discutir ni obligarle a animarse. Permitir que lllore y exprese sus emociones cuando lo necesite (sin reforzar exclusivamente este tipo de conductas).</li> <li>• Respetar sus sentimientos, no tratar de convencerle de que no tiene motivos para estar así. Tiene derecho a sentirse mal.</li> <li>• Si el llanto, quejas... persisten excesivamente, prestarles menos atención, afecto, ... que cuando muestre conductas o ideas positivas.</li> <li>• Procurar mantener siempre una actitud positiva y transmitírsela: nunca desanimarse ni culparse si no hay mejoras aparentes.</li> </ul>

CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS	CARACTERÍSTICAS	CAUSAS	PREVENCIÓN / REDUCCIÓN	ANTE LA CONDUCTA PROBLEMÁTICA
Agitación / ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intranquilidad, excitación duradera.</li> <li>• Temblores, tensión, mareo, ahogos...</li> <li>• Insomnio, irritabilidad, inquietud...</li> <li>• Movimientos continuados, tocar o golpear objetos...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frustración por no poder manejarse con autonomía o por no comprender o poder expresarse.</li> <li>• Frustración por problemas de memoria.</li> <li>• Alucinaciones.</li> <li>• Efectos secundarios de medicación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control de estímulos (ambiente tranquilo, evitar cambios de iluminación bruscos, facilitar la orientación...)&gt;(</li> <li>• Mantenerle ocupado en algo que le agrade.</li> <li>• Animarle a moverse, pasear, hacer ejercicio suave...</li> <li>• Cuando la agitación es repentina y sin causa aparente, consulta al médico.</li> <li>• Reforzar conductas incompatibles con la agitación.</li> <li>• Si no se corren riesgos, no prestar excesiva atención.</li> </ul>	<p>Dependiendo siempre de las causas, la persona y la situación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud de escucha, comprensión y firmeza (no dureza).</li> <li>• No mostrar nerviosismo. Control ambiental de estímulos (reducir la luz, ...) o llevarle a un lugar tranquilo y aislado si es necesario.</li> <li>• Entretenerle, desviando su pensamiento hacia temas que no le creen tensión.</li> <li>• Reforzarle con afecto sólo cuando se ve que intenta dominar la ansiedad o cuando empieza a calmarse.</li> <li>• Informar a los profesionales ante situaciones de gravedad.</li> </ul>



<b>CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>CAUSAS</b>	<b>PREVENCIÓN / REDUCCIÓN</b>	<b>ANTE LA CONDUCTA PROBLEMÁTICA</b>
Deambulación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moverse de un lado a otro sin poder quedarse quieto o sentado.</li> <li>• Andar continuamente por el mismo sitio.</li> <li>• Intentar salir, pedir irse.</li> <li>• Tocar manillas de las puertas, llaves de la luz...</li> <li>• Estimularse con gestos o movimientos repetitivos (tocar y manejar objetos...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soledad y aburrimiento quiere buscar a alguien pero no recordar a quién.</li> <li>• Necesidad de ejercicio físico.</li> <li>• Desorientación espacial.</li> <li>• Sentirse en el pasado (desorientación temporal).</li> <li>• Llamar la atención de quien le atiende, intento de comunicación.</li> <li>• Sentir molestias físicas.</li> <li>• Imitar a otro que deambula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurarse de que no corre riesgo o no puede escapar.</li> <li>• Control de estímulos (luz, ambiente de calma...). Explicarle dónde se encuentra, quiénes somos, señalarle o facilitarle objetos especialmente conocidos.</li> <li>• Mantener el entorno ordenado y una rutina estable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompañarle si es posible a pasear.</li> <li>• Distraerle y proponerle una actividad alternativa.</li> <li>• Dirigir a zonas seguras.</li> <li>• Mantenerse localizado.</li> </ul>

<b>CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>CAUSAS</b>	<b>PREVENCIÓN / REDUCCIÓN</b>	<b>ANTE LA CONDUCTA PROBLEMÁTICA</b>
Alucinaciones / delirios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos de la percepción (alucinaciones) o ideaciones (delirios).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecuencia de alteraciones físicas (infecciones) o efectos secundarios de medicaciones o anestesia.</li> <li>• Cambios del entorno.</li> <li>• Depresión severa</li> <li>• Alteraciones cerebrales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurarse de que no hay alteraciones de vista u oído que puedan favorecer la malinterpretación de los hechos.</li> <li>• Asegurarse de que nos ve y oye cuando hablamos (colocarnos cerca y de frente).</li> <li>• Mantener y transmitir calma. Hablar suavemente y con seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actuar como en el caso de la agitación.</li> <li>• Demostrar que no tiene motivos para asustarse, pero no intentar convencerle o razonar o ridiculizarle. No quitarle importancia a lo que dice.</li> <li>• Ofrecer afecto, sin reforzar excesivamente (justo a continuación de las conductas). Reforzar cuando empiece a calmarse.</li> </ul>

<b>CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>CAUSAS</b>	<b>PREVENCIÓN / REDUCCIÓN</b>	<b>ANTE LA CONDUCTA PROBLEMÁTICA</b>
Conducta agresiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacciones de enfado con posibilidad de agredir física o verbalmente.</li> <li>• Arrojar o romper cosas</li> <li>• Dar golpes, gritar</li> <li>• Amenazar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Molsetias (frío, calor...)</li> <li>• Efecto de medicamentos</li> <li>• Frustración por comprobar que no puede hacer algo, que no entiende algo...</li> <li>• Cambio en la rutina cotidiana</li> <li>• Sentimiento de invasión cuando se pretende que haga algo que no quiere, le asusta, íntimo...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurarse de que no hay causas físicas irritantes</li> <li>• Hablar con claridad</li> <li>• Facilitarle la tarea para disminuir la frustración</li> <li>• Evitar cambios en la rutina. Si es inevitable, procurar que se produzcan poco a poco para que se acostumbre.</li> <li>• Si vemos que va a ponerse agresivo, intentar distraerle u ofrecerle algo para que tenga las manos ocupadas.</li> <li>• Intentar extinguirla al comienzo (no hacer caso, una caricia puede ser un refuerzo...)</li> <li>• Si es intensa, prevenir daños para él y para los demás.</li> <li>• Reforzarle otras conductas incompatibles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener la calma</li> <li>• Investigar posibles causas (análisis funcional de la conducta)</li> <li>• Posibilitar que se exprese, pero sin obligarle.</li> <li>• No intentar razonar ni quejarnos.</li> <li>• No mostrar burla, ni imitarle...</li> <li>• No aumentar la alarma ni reunir a muchas personas para que le ayuden.</li> <li>• Distraerle, que fije la atención en algo diferente.</li> <li>• No sujetar con demasiada fuerza si no es necesario, es mejor una ligera sujeción (agarrarle con suavidad por los brazos).</li> </ul>