

Apatía

Apatía o indiferencia se define como la pasividad y la falta de interés o entusiasmo. Las personas con demencia pueden perder interés en las actividades o pasatiempos que alguna vez parecieron interesantes y divertidas para ellos. A menudo estas personas tienen problemas formando ideas para las actividades y pueden necesitar ayuda de los demás para decidir en actividades para hacer. La apatía es el síntoma más común de la demencia, y las personas con demencia por lo general no tienen conocimiento ni se siente molesto por su nuevo comportamiento.

La apatía puede ser difícil para los miembros de familia del paciente por muchas razones. Los familiares pueden tener problemas en acostumbrarse a la pasividad de una persona que alguna vez fue motivada y activa. Las familias pueden preocuparse por la tristeza en la persona que en realidad puede ser apatía. Esta se puede parecer o confundir con la depresión, aunque no todos con apatía tengan depresión. Los familiares pueden poner mucho esfuerzo en encontrar maneras de motivar a la persona con demencia, este proceso puede ser agotador y frustrante. Ellos pueden sentir que han fallado cuando no pueden ayudar al paciente a que sea más activo/a. La persona con demencia a menudo necesita de ayuda de otros para planear, configurar, y comenzar una actividad.

Cuando la enfermedad progresa, la persona necesitará más ayuda para hacer cosas simples. Por último, familiares pueden preocuparse que la inactividad causa otros problemas de salud.

La verdad es que la apatía es difícil de tratar. No existen medicamentos para tratar este problema, algunas veces Donepezil (utilizado para personas con enfermedad de Alzheimer) puede ayudar con este síntoma. En muchos casos el área del cerebro (los lóbulos frontales) es afectada por la demencia y hace que una persona activa e interesada demuestre apatía.

Es posible que la persona con demencia no pueda iniciar una actividad por cuenta propia, pero puede que sea capaz de participar si alguien le ayuda a comenzar. La persona con demencia necesitará ayuda para mantenerse enfocado en una actividad, y en ocasiones, las actividades que en algún punto le interesaban se vuelven demasiado difíciles de seguir para ellos. Esto no significa que la persona "sólo tiene que esforzarse más", en realidad y por la enfermedad, ellos no pueden ser tan activos o demostrar el interés y entusiasmo como antes.

Cosas que usted puede hacer para ayudar con la apatía:

- No asuma que las actividades y los pasatiempos de antes todavía son familiares y divertidos para la persona con demencia, puede ser que esas actividades se hayan vuelto demasiado difíciles y confusas.
- Trate de aceptar que la apatía es un síntoma de la demencia y trate de no pensar que la persona es perezoso/a. Trate de encontrar maneras de apreciar a la persona como lo es ahora, con menos energía y menos interés de la que tenía antes.
- No espere que la persona con demencia quiera hacer cosas por sí mismo/a; usted sugiera cosas para hacer.
- Trate de que esto no se convierta en un tema de conflicto entre usted y la persona con demencia. Este conflicto no es bueno para ninguno de los dos.
- Considere ejercicio físico más simple como caminar – algo que sea más "automático."
- Trate actividades más simples que la persona puede hacer sin que sean frustrantes. Por ejemplo, rompecabezas con piezas grandes, pasear en el coche, escuchar música, o jugar con objetos; estos pueden ser ejemplos de las cosas que las personas con demencia pueden disfrutar hacer.
- Observe cuando están teniendo problemas con una tarea y ofrezca ayuda suficiente para que puedan tener éxito sin hacerse cargo. Por ejemplo, si la persona tiene dificultad para iniciar un rompecabezas, podría ayudar diciéndole que debe ordenar las piezas primero por el color, y luego separar las piezas del borde, etc.
- Evite hacer preguntas abiertas que puedan resultar en respuestas tales como "no" o "nada". Por ejemplo, en lugar de preguntar, "¿Qué quieres hacer hoy?" Pregunte, "¿Qué abrigo quieres usar para nuestro paseo?"
- Establezca una rutina de actividades. Por ejemplo, jugar a las cartas todos los días después de la cena. Para los pacientes con demencia esperar por estas actividades rutinarias pueda que sean fáciles.
- Actividades no tienen que ser creativas o complicadas. Actividades diarias como el cuidado de higiene personal, ayudando con los quehaceres, y compartir un momento de tranquilidad pueden ser significativos.
- Considere actividades fuera del hogar, como programas para personas mayores, o los programas de ejercicios para personas mayores. Esto le dará un descanso y puede que la persona con demencia sea más sociable con una persona "extraña" que con un miembro de la familia.
- Para las personas que viven en centros de cuidado para adultos mayores y que no quieren hacer actividades en grupo, pregunte si el director de la actividad puede ofrecer actividades uno a uno en la habitación de la persona.

Consejos para comunicarse con una persona con demencia:

Use señales visuales	Enseñe a la persona lo que quiere que haga.
Use señales de toque	Use sus manos para guiar a la persona para sepa qué hacer.
Ofrezca ánimo y palabras positivas	<p>“¡Buen trabajo!”</p> <p>“¡Gracias por hacer esto!”</p> <p>“¡Muy bien hecho!”</p>
Consejos para comunicarse con una persona con demencia y ayudarlo a decidir.	<p>Evite preguntas complicadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En vez de decir, “¿Qué quieres hacer hoy?” • Diga, “Hay que salir a caminar, ¿quieres ir al parque o por un café?”
Ofrezca opciones limitadas	<p>“¿Quieres hacer el rompecabezas del tren o del perro?”</p> <p>“¿Quieres jugar cartas o dominó?”</p>
Pídale ayuda:	<p>“¿Me ayudas a doblar estas toallas?”</p> <p>“¿Me ayudas a ordenar estas monedas?”</p>
Pídale que intenten hacer cosas por si mismos:	<p>“¿Quieres intentar hacer esto?”</p>
Consejos para crear un ambiente para una actividad:	<p>Limite distracciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apague la televisión y/o el radio. • Busque un lugar tranquilo en donde no haya otras actividades presentes. • Elimine o esconda cualquier otra distracción del área de trabajo. <p>Considere los objetos para las actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Son suficientemente grandes para que la persona pueda manejar fácilmente? • ¿Se pueden perder fácilmente o ingerir accidentalmente?