



ESPAÑOL

Cambios en la personalidad y la conducta relacionados con la enfermedad de Alzheimer

[English](#)

[El Alzheimer](#) provoca que las células del cerebro mueran, lo cual causa que el cerebro funcione menos bien con el tiempo. Esto cambia como una persona actúa. Usted se dará cuenta que la persona tendrá días buenos y días malos.

Puede notar los siguientes cambios en la personalidad del enfermo con Alzheimer:

- Se altera, preocupa y enoja fácilmente
- Actúa deprimido o tiene poco interés en las cosas
- Esconde cosas o cree que otras personas le esconden las cosas
- Se imagina cosas que no están ahí
- Tiende a deambular y salir de su hogar
- Camina incesantemente de un lado a otro
- Muestra un comportamiento [sexual](#) inusual
- Le golpea a usted o a otras personas
- Malinterpreta lo que ve o escucha



La persona con Alzheimer también puede dejar de preocuparse de su apariencia, dejar de bañarse y querer ponerse la misma ropa todos los días.

Hay otros factores que pueden afectar cómo las personas con Alzheimer se comportan

Además de los cambios en el cerebro, las siguientes cosas también pueden afectar cómo las personas con Alzheimer se comportan.

Pueden sentir:

- Tristeza, miedo o sentirse abrumadas
- Estrés causado por algo o alguien
- Confusión después de un cambio de rutina, incluyendo un viaje
- Ansiedad sobre ir a algún lugar

Problemas de salud:

- Una enfermedad o [dolor](#)
- Nuevos [medicamentos](#)
- [Falta de sueño](#)
- Infecciones, estreñimiento, hambre o sed
- Problemas de [visión](#) o audición
- Consumo [excesivo de alcohol](#)
- Demasiada cafeína

Problemas con su entorno:

- Estar en algún lugar que no conoce bien.
- Demasiado ruido, tal como la televisión, el radio o cuando muchas personas están hablando a la misma vez. El ruido puede causar confusión o frustración.
- Caminar en lugares donde el tipo de suelo cambia. Por ejemplo, en la textura o en la apariencia del suelo pueden causar que la persona piense que debe tomar un paso hacia abajo, como si hubiese un escalón.
- No poder entender letreros. Algunos letreros pueden causar confusión.
- Espejos. Una persona con Alzheimer puede pensar que una imagen en el espejo es otra persona en el cuarto.

Cambios en la conducta

Es posible ver ciertos cambios en la conducta que no son causados por la enfermedad. Por ejemplo, algunos medicamentos, dolores intensos, problemas de visión o audición y [la fatiga](#) pueden causar cambios en la conducta. Si no sabe la causa del problema, llame al médico.

Cómo enfrentarse a los cambios en la personalidad y la conducta

Las siguientes son algunas maneras para enfrentar los cambios en la personalidad y la conducta:

- Mantenga las cosas simples. Solo pregunte o diga una cosa a la vez.
- Mantenga una rutina diaria para que la persona sepa cuándo ciertas cosas pasarán.
- Asegúrele a la persona que está segura con usted y que usted está ahí para ayudarlo.
- Enfóquese en los sentimientos de la persona, no en sus palabras. Por ejemplo, le puede decir, “Se ve preocupada”.

- No discuta o trate de razonar con la persona.
- Trate de no mostrar enfado o frustración. Tome un momento. Respire profundo y cuente del 1 al 10. Si no afecta la seguridad, salga del cuarto por algunos minutos.
- Use el humor cuando pueda.
- Asegúrese que haya suficiente espacio seguro, para que una persona que camina incesantemente de allá para acá pueda hacerlo sin problema. Proporciónale zapatos cómodos y resistentes. También dele bocadillos livianos para comer mientras camina para que no pierda demasiado peso y asegúrese que beba suficiente líquidos.

Use distracciones:

- Trate de usar la música, el canto o el baile para distraer a la persona. Una persona que cuida a un enfermo de Alzheimer encontró que darle chicles a su esposo ayudó a que dejara de decir groserías.
- Pida ayuda. Por ejemplo, dígame, “Ayúdeme a poner la mesa” o “Necesito ayuda para doblar la ropa.”

Otras ideas:

- Inscriba a la persona en el programa MedicAlert®+Alzheimer's Association Safe Return®. Si las personas con Alzheimer deambulan fuera de su hogar, este programa puede ayudar a regresarlas a sus hogares de manera segura (www.alz.org, inglés y español, o **1-800-432-5378**, línea gratis, inglés y español).
- Hable con su médico sobre las conductas graves o problemas emocionales, como golpear, morder, depresión o alucinaciones.

Vea [Medicamentos para tratar los síntomas y conductas asociados con el Alzheimer](#) para más información sobre las conductas problemáticas y algunos medicamentos que pueden ayudar.

Cómo enfrentarse a los problemas del sueño

Las tardes y noches son difíciles para muchas personas con la enfermedad de Alzheimer. Algunas pueden volverse inquietas o irritables alrededor de la hora de cenar. Esta agitación es conocida como síndrome vespertino o síndrome de “sundowning” y hasta puede causar dificultades para que la persona se acueste a dormir y permanezca en su cama.

Estos son algunos consejos que le pueden ayudar:

- Ayude a la persona a mantenerse activa durante el día, limite las siestas y asegúrese que la persona duerma lo suficiente durante la noche. Demasiado cansancio puede aumentar la inquietud de una persona en la tarde o durante la noche.
- Planee actividades que usen más energía en la mañana. Por ejemplo, organice un baño por la mañana o la comida en familia más pesada al mediodía.
- Establezca un ambiente tranquilo en la noche para ayudar a la persona a relajarse. Baje la intensidad de las luces, trate de reducir el nivel de ruido, y ponga música tranquila y relajante, si eso le gusta a la persona.
- Trate de acostar a la persona a la misma hora cada noche. Una rutina a la hora de ir a dormir, tal como leer en voz alta, también puede ayudar.
- Limite la cafeína.
- Use luces nocturnas en el cuarto, pasillo y en el baño.

Cómo enfrentarse a las alucinaciones o delirios

A medida que la enfermedad progresa, la persona con Alzheimer puede tener alucinaciones. Durante una alucinación la persona ve, escucha, huele, saborea o siente algo que no es verdadero. Por ejemplo, la persona puede ver a su madre muerta en el cuarto. También puede tener delirios. Los delirios son creencias falsas que la persona piensa que son reales. Por ejemplo, la persona puede pensar que su cónyuge está enamorado de otra persona.

Estas son algunas cosas que usted puede hacer:

- Dígame al médico o especialista de Alzheimer si la persona está teniendo alucinaciones o delirios.
- Hable con el médico sobre cualquier enfermedad que la persona tenga y los medicamentos que está tomando. A veces una enfermedad o medicamento puede ser la causa de las alucinaciones o delirios.
- Trate de no discutir sobre lo que la persona con Alzheimer ve o escucha. Consuele a la persona si tiene miedo.
- Trate de distraer a la persona. A veces llevarla a otro cuarto o salir a caminar puede ayudar.
- Apague la televisión cuando estén presentando programas violentos o perturbadores. Una persona con Alzheimer puede pensar que esos eventos verdaderamente están pasando en el cuarto.
- Asegúrese que la persona está segura y que no tiene nada al alcance que pueda usar para dañarse a sí misma o a otra persona.

Cómo enfrentarse a la paranoia

La paranoia es un tipo de delirio en el que la persona puede creer, sin tener una buena razón, que los demás son malos, le mienten, son injustos o están tratando de dañarle. La persona puede volverse sospechosa, miedosa o envidiosa de la gente.

La paranoia en una persona con la enfermedad de Alzheimer es frecuentemente asociada con la pérdida de memoria. Puede empeorar a medida que la memoria empeora. Por ejemplo, la persona puede volverse paranoica si olvida:

- Dónde puso algo. La persona puede creer que alguien le está quitando sus cosas.
- Que usted es la persona que la cuida. La persona con la enfermedad de Alzheimer no puede confiar en usted si piensa que usted es un desconocido.
- A personas que ya ha conocido. La persona puede pensar que los desconocidos son peligrosos.
- Las instrucciones que le acaba de dar. La persona puede pensar que usted la está engañando.

La paranoia puede ser la manera en que la persona con Alzheimer expresa su pérdida. Puede culpar o acusar a los demás ya que no logra encontrar otra explicación.

Estos son algunos consejos para enfrentar la paranoia:

- Trate de no reaccionar cuando la persona lo culpa de algo.
- Trate de no discutir con la persona.
- Infórmele a la persona que está segura.
- Toque a la persona suavemente o dele un abrazo para demostrar que la quiere.
- Informe a los demás que la persona está actuando de esta manera porque tiene Alzheimer.
- Ayúdele a buscar las cosas perdidas para distraer a la persona y después hablen sobre las cosas que han encontrado. Por ejemplo, hablen sobre una fotografía o un recuerdo.
- Tenga un par de llaves o anteojos extra en caso que se pierdan.

¡Lea esto!

Una persona con la enfermedad de Alzheimer puede tener una buena razón para actuar de cierta manera. Puede que no esté sufriendo de paranoia. Hay individuos que toman ventaja de las personas débiles y de los ancianos. [Averigüe si alguien está tratando de abusar](#) o robarle a la persona con Alzheimer.

Cómo enfrentar la agitación y la agresión

La agitación quiere decir que la persona con Alzheimer está inquieta o preocupada. Parece no poder estar en paz. Las personas agitadas caminan incesantemente de un lado a otro, no pueden dormir o actúan de manera agresiva contra los demás. Pueden atacar verbalmente, tratar de golpear o dañar a alguien. Si esto ocurre, trate de averiguar la causa. Usualmente hay una razón.

Por ejemplo, la persona puede tener:

- Dolor, depresión o estrés
- Muy poco descanso o sueño
- Estreñimiento
- Ropa interior o pañal sucio

Estas son algunas otras causas de la agitación y la agresión:

- Un cambio repentino en un lugar, rutina o persona muy conocidos
- Un sentimiento de pérdida; por ejemplo, la persona con Alzheimer puede extrañar ciertas actividades como conducir un automóvil o cuidar a niños
- Mucho ruido, confusión o mucha gente a su alrededor
- Ser empujado por otros para que haga algo (por ejemplo, bañarse o recordar eventos o gente), cuando la enfermedad ha hecho la actividad muy difícil o imposible
- Sentirse solo y no tener suficiente contacto con otras personas
- Interacción de los medicamentos

Estas son algunas sugerencias para ayudarle a enfrentar la agitación y la agresión:

- Esté pendiente de las primeras señales de agitación o agresión. Así puede resolver la causa antes de que la conducta problemática empiece.
- No hacer nada puede empeorar las cosas. Trate de averiguar las causas de la conducta. Si usted resuelve las causas, la conducta problemática puede parar.
- Tómese su tiempo, mantenga la calma y relájese si usted piensa que sus propias preocupaciones pueden estar afectando a la persona con Alzheimer. Trate de tomar un descanso de la tarea de cuidar a la persona.
- Deje que la persona mantenga control de su vida lo más que sea posible.
- Trate de distraer a la persona con su bocadillo, objeto o [actividad favorita](#).

También puede:

- Tranquilizar a la persona. Hable con calma. Escuche las preocupaciones y frustraciones de la persona. Trate de demostrar que usted entiende cuando está enojada o tiene miedo.
- Mantenga objetos muy queridos y fotografías por todo el hogar. Esto puede ayudar a la persona a sentirse más segura.
- Reduzca el nivel de ruido, desorden o el número de personas en el cuarto.
- Trate de tocar a la persona con suavidad, poner música relajante, leer o pasear.
- Incorpore tiempos de silencio durante el día, al igual que actividades.
- Limite la cantidad de cafeína, azúcar y comida chatarra que la persona come y bebe.

Estas son algunas cosas que el médico puede hacer:

- Un examen médico para encontrar cualquier problema que puede ser la causa de la conducta. Estos problemas pueden incluir dolor, depresión o efectos secundarios de algunos medicamentos.
- Revisar la visión y audición de la persona cada año.

Si la persona es agresiva, es importante hacer algunas de las siguientes cosas:

- Protéjase a sí mismo y a su familia de la conducta agresiva. Si es necesario manténgase a una distancia segura de la persona hasta que la conducta agresiva cese.
- Tanto como sea posible, proteja a la persona de dañarse a sí misma.
- Pregúntele al médico o al especialista si se requiere un medicamento para prevenir o reducir la agitación o agresión.

Mantenga una rutina

Para una persona con Alzheimer es muy difícil enfrentar cambios.

Trate de mantener una rutina. Por ejemplo, que la persona se bañe, se vista y coma a la misma hora cada día.

Cómo enfrentarse a la deambulación

Muchas personas con Alzheimer tienen la tendencia a salirse de sus hogares o alejarse de quienes las cuidan. Debido a que usted es quien cuida la cuida, tiene que saber cómo limitar que la persona deambule y prevenir que se pierda. Esto le ayudará a mantener a la persona segura y le dará a usted una mayor tranquilidad.

Trate de seguir estos consejos antes de que la persona con Alzheimer deambule:

- Asegúrese que la persona lleve consigo algún tipo de identificación (ID) o que tenga puesto un brazalete médico. Si la persona se pierde, un ID notificará a los demás sobre la enfermedad que tiene. El ID también tendrá información sobre dónde vive la persona.
- Considere inscribir a la persona en el programa MedicAlert®+Alzheimer's Association Safe Return® (vea www.medicalert.org/safereturn, inglés y español, o llame al **1-888-572-8566**, línea gratis, inglés y español, para

encontrar el programa en su área). Este programa no está afiliado con el Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento. Puede haber un costo por este servicio.

- Informe a sus vecinos y a la policía local que la persona con Alzheimer tiende a deambular.
- Procure tener una foto o video reciente de la persona para ayudar a la policía a encontrar a la persona si se pierde.
- Mantenga las puertas cerradas con llave. Considere usar un candado con llave o añadir un segundo candado colocado en la parte más alta o más baja de la puerta. Si la persona puede abrir el candado, puede que necesite un candado o cerradura nueva.
- Instale un “sistema de anuncio” que timbre cuando la puerta se abra.

Cuando la persona que padece de Alzheimer rebusca o esconde las cosas

Una persona con Alzheimer puede empezar a buscar o esculcar entre los gabinetes, cajones, closets, el refrigerador y en otros lugares donde hay cosas guardadas. Puede esconder cosas alrededor del hogar. Este comportamiento puede molestar o ser peligroso para la persona que cuida al enfermo o para los miembros de la familia. Si usted se enoja, trate de recordar que esta conducta es parte de la enfermedad.

En ciertos casos puede haber una razón lógica para esta conducta. Por ejemplo, la persona puede estar buscando un objeto específico, aunque no pueda decirle lo que es. Es posible que tenga hambre o esté aburrida. Trate de entender qué es lo que está causando la conducta para que pueda adaptar su respuesta a la causa del problema.

Estos son otros pasos que puede tomar:

- Guarde bajo llave los productos peligrosos y tóxicos o póngalos fuera del alcance y vista de la persona.
- Tire toda la comida descompuesta del refrigerador y los gabinetes. Es posible que una persona con Alzheimer busque un bocadillo, pero le falta el buen juicio o sentido de sabor para mantenerse alejada de las comidas descompuestas.
- Guarde las cosas de valor que la persona pueda perder o esconder, tales como los papeles importantes, la chequera, las tarjetas de crédito, las joyas, el celular y las llaves.
- Las personas con Alzheimer suelen esconder, perder o tirar el correo. Si esto es un problema serio, considere adquirir un apartado postal. Si tiene un patio con cerca y portón con llave, ponga su buzón de correo en la parte de afuera del portón.
- No deje que la persona con Alzheimer entre a los cuartos que no están en uso. Esto limita los lugares donde puede esculcar y esconder cosas.
- [Revise su hogar](#) y aprenda en qué lugares la persona suele esconder cosas. Cuando encuentre estos lugares, revíselos frecuentemente, fuera de la vista de la persona.
- Mantenga todos los botes de basura cubiertos o fuera de vista. Es posible que las personas con Alzheimer olviden el propósito del contenedor o que rebusquen ahí.
- Revise los contenedores de basura antes de vaciarlos, en caso de que la persona haya escondido o tirado algo por accidente.

También puede asignar un lugar especial donde la persona con Alzheimer pueda esculcar libremente o acomodar cosas. Esto puede ser un armario, una bolsa llena de objetos o una canasta de ropa donde pueda doblar y desdoblar ropa. Dele una caja, un cofre o armario para uso personal donde la persona pueda guardar objetos especiales. Quizá tenga que recordarle a la persona dónde encontrar el lugar que contiene sus objetos especiales.

Suscríbase para recibir alertas por correo electrónico sobre el envejecimiento saludable.

* Correo electrónico

Suscríbase

Para más información

NIA Alzheimer's and related Dementias Education and Referral (ADEAR) Center **(Centro de Educación y Referencia sobre el Alzheimer y las Demencias Relacionadas)**

800-438-4380

adear@nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/health/alzheimers (en inglés)

www.nia.nih.gov/health/spanish/alzheimer (en español)

El Centro ADEAR del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento ofrece información y publicaciones impresas gratuitas sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas para familias, cuidadores y profesionales de la salud. El personal del Centro ADEAR responde a las solicitudes hechas por teléfono, por correo electrónico y por escrito, y dirige a las personas hacia recursos locales y nacionales.

Alzheimers.gov

www.alzheimers.gov/es (en español)

Explore el sitio web Alzheimers.gov para obtener información y recursos del gobierno federal sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas.

Alzheimer's Association **(Asociación de Alzheimer)**

800-272-3900

866-403-3073 (TTY)

info@alz.org

www.alz.org (en inglés)

www.alz.org/espanol (en español)

Alzheimer's Foundation of America **(Fundación de Alzheimer de América)**

866-232-8484

info@alzfdn.org

www.alzfdn.org