

Ansiedad y agitación

Las personas con Alzheimer pueden sentir ansiedad o agitación. Pueden volverse inquietas y tener la necesidad de moverse o caminar de un lado a otro, o pueden molestarse en ciertos lugares o cuando se concentran en ciertos detalles.

- ▶ [Causas](#)
- ▶ [Consejos para prevenir la agitación](#)
- ▶ [Cómo responder](#)

Posibles causas de la agitación

La ansiedad y la agitación pueden originarse por distintas afecciones médicas, interacciones con medicamentos o cualquier circunstancia que empeore la capacidad de pensamiento de la persona. Básicamente, la persona con demencia experimenta, biológicamente, una pérdida profunda de la habilidad para negociar información y estímulos nuevos. Es un resultado directo de la enfermedad.

Las situaciones que pueden provocar agitación son, entre otras:

- Mudanza a una nueva vivienda o una residencia para ancianos
- Cambios en el entorno, como viajes, internaciones o la presencia de invitados en el hogar
- Cambio de cuidadores
- Amenazas percibidas de manera equívoca
- Miedo y fatiga por intentar encontrarle el sentido a un mundo confuso

Tratamiento de los síntomas conductuales

Las personas con síntomas conductuales deben someterse a una revisión médica exhaustiva, en especial, cuando los síntomas aparecen repentinamente. El tratamiento depende del diagnóstico cuidadoso para determinar las posibles causas y los tipos de comportamiento de la persona. Con la intervención y el tratamiento adecuados, se pueden reducir los síntomas de la agitación.

Aprende Más (en inglés)

Consejos para prevenir la agitación

Para prevenir la agitación:

- **Cree un entorno tranquilo.** Elimine los factores de estrés. Esto puede implicar mudar a la persona a un lugar más seguro o tranquilo, o brindarle un objeto de seguridad o privacidad o dejarla descansar. Intente reducir los hábitos y limitar el consumo de cafeína.
- **Evite los desencadenantes ambientales.** Los ruidos, las cosas brillantes y las distracciones de fondo (como la televisión encendida) pueden ser desencadenantes.
- **Supervise la comodidad personal.** Averigüe si la persona siente dolor o tiene hambre, sed, constipación, la vejiga llena, fatiga, infecciones e irritación de la piel. Asegúrese de que la habitación esté a una temperatura agradable. Tenga en cuenta los miedos, las amenazas percibidas de manera equívoca y la frustración al expresar lo que se quiere.
- **Simplifique las tareas y rutinas.**
- **Brinde oportunidades para hacer ejercicio.** Vayan a caminar. Cultiven juntos. Pongan música y bailen.

Cómo responder

Qué hacer: Retroceda y pida permiso, utilice frases tranquilizadoras y positivas, brinde consuelo, desacelere, añada iluminación; brinde elecciones guiadas entre dos opciones, concéntrese en los eventos placenteros, brinde opciones de ejercicio simple, intente

limitar la estimulación.

Qué decir: ¿Puedo ayudarle? ¿Tiene tiempo para ayudarme? Está seguro aquí. Todo está bajo control. Lo siento. Lamento que esté molesto. Sé que es difícil. Me quedaré con usted hasta que se sienta mejor.

- **Escuche las frustraciones.** Averigüe qué puede estar causando la agitación e intente ser comprensivos.
- **Brinde consuelo.** Utilice frases tranquilizadoras, como por ejemplo: “Está a salvo aquí”; “lamento que esté molesto”; y “me quedaré hasta que se sienta mejor”. Hágale saber a la persona que usted está ahí.
- **Haga que la persona participe en actividades.** Utilice el arte, la música u otras actividades para que la persona participe y se olvide de la ansiedad.
- **Modifique el entorno.** Reduzca los ruidos y las distracciones, o reubique a la persona.
- **Busque maneras de canalizar la energía.** La persona puede estar buscando algo para hacer. Salgan a caminar o den un paseo en automóvil.
- **Tenga cuidado.** No levante la voz, no se muestre alarmado ni a la ofensiva, y no acorrale, empuje, restrinja, critique, ignore o discuta con la persona. Evite hacer movimientos repentinos fuera de la perspectiva de la persona.
- **Consulte con un médico.** Vea al médico de cabecera de la persona con demencia para descartar causas físicas o efectos secundarios de los medicamentos.