

## La ansiedad y la demencia

Los síntomas de la demencia suelen provocar la inseguridad. Por ejemplo, la persona con demencia puede preocuparse de olvidar una cita debido a la pérdida de memoria, mientras que los problemas con las habilidades visuales espaciales pueden provocar la desorientación hasta en los lugares familiares. Como las personas con demencia poseen menos capacidad para manejar el estrés, ellos suelen volverse dependientes de sus cuidadores en cuanto a la gestión emocional. El cuidador se convierte en un "ancla" para ellos; es decir, en una persona en quien confían y quien les ayuda a sentirse más seguros. Es posible que la persona persiga al cuidador donde quiera que vaya, que le haga llamadas varias veces al día o que le haga la misma pregunta una y otra vez. Se puede sentir amenazada o agitada cuando el cuidador se siente cansado, frustrado o impaciente; o cuando éste intenta ignorarla. Asimismo, se puede preocupar y agitar cuando no encuentra a su cuidador, ni siquiera por un momento. Por ejemplo, si la persona con demencia no puede ver o escuchar a su cuidador, entonces es posible que se desvíe y se pierda por intentar buscarlo. Esta hoja informativa propone algunas ideas para ayudar a la persona con demencia a sentirse segura. Si su ansiedad es muy angustiante o le pone la vida en peligro, entonces su médico debe ser consultado para averiguar si algún medicamento podría ser útil. Los antidepresivos generalmente son seguros y pueden calmar la ansiedad. Los medicamentos que son más fuertes tal como los benzodiazepines y los antipsicóticos suelen tener más efectos secundarios aunque los beneficios superan los posibles riesgos en ciertos casos.

SI	ENTONCES
La persona lo persigue y se preocupa o se agita cuando no lo puede mirar o escuchar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuye el alboroto y el ruido ambiental, los cuales pueden crear un ambiente desorientador para la persona.</li> <li>• Arregle una "estación de control" cerca de la silla preferida de la persona. La "estación" debería tener una merienda, agua, una actividad (e.g. un libro, rompecabezas, manualidad, etc) y un objeto preferido (e.g. un teléfono, peluche, bolso, etc).</li> <li>• Es posible que la persona necesite más atención de lo que usted puede provisionar. Considere un centro de día o un cuidador adicional. Es probable que la persona se adapte a estos cambios después de un tiempo.</li> <li>• Tranquilice a la persona hablando en un tono de voz calmado.</li> </ul>

SI	ENTONCES
<p>La persona hace las mismas preguntas una y otra vez o requiere consuelo frecuentemente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerde que la persona no lo hace a propósito. Está haciendo su mayor esfuerzo a pesar de su pérdida de memoria a corto plazo y su período de atención corto.</li> <li>• Utilice un audífono si la pérdida auditiva es un problema.</li> <li>• Evite hablar con un tono de voz enfadado ("Ya te lo he dicho"), lo cual puede provocar una actitud defensiva en la otra persona.</li> <li>• Cree un "guión" al cual puede referir sin pensarlo. Por ejemplo:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Fue un(a) lindo(a) desayuno/almuerzo/cena. Me ayudas a enjuagar los trastes?</i></li> <li>○ <i>Fue divertido hablar contigo de ese gato gracioso. Hasta mañana. Espero que te la pases bien esta tarde en el bingo.</i></li> </ul> </li> <li>• Intente hablar con un tono práctico. Puede incorporar el humor si la persona responde a él de una manera positiva.</li> <li>• Limite la cantidad de información que comparte con la persona si se agobia fácilmente. Por ejemplo, es posible que usted espere hasta el último momento para avisar a la persona de una cita con el médico.</li> <li>• Intente establecer una rutina cotidiana predecible y constante para la persona. Así sabrán lo que pueden esperar con antelación y entonces podrán funcionar mejor.</li> <li>• Si la persona vive en un centro, considere establecer una hora prevista para llamar o visitar.</li> <li>• Mantener un calendario o un horario escrito puede ser útil para algunas personas; para otras, puede crear mayor confusión.</li> <li>• A veces las personas se preocupan menos cuando se distraen con otra actividad. Intente involucrarles en alguna tarea doméstica sencilla y de manera rutinaria para que se sientan útiles.</li> <li>• El ejercicio puede ser un escape para la energía nerviosa.</li> <li>• Es posible que la persona con demencia utilice el estado emocional de su cuidador como referencia para su propio estado emocional. Por ejemplo, si usted se encuentra ansioso y preocupado, la persona se vuelve ansiosa y preocupada. Respire profundamente e intente mantener la calma.</li> </ul>

SI	ENTONCES
<p>La persona se vuelve tan angustiada que es imposible consolarle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respire profundamente e intente mantener la calma..</li> <li>• Reduce el ruido ambiental (apague el televisor) y atenúe las luces brillantes.</li> <li>• A veces es útil que alguien conocido, tal como un vecino o un pariente, llame o visite para distraer o reconfortar a la persona.</li> <li>• Es probable que discutir con la persona o intentar restringirle físicamente empeorará la situación.</li> <li>• Llame al 911 si la persona o alguien más se encuentra en peligro inmediato.</li> <li>• Contacte al médico para pedir una cita urgente, en la cual se puede determinar si se encuentra una causa médica subyacente o si se debe considerar el tratamiento farmacológico.</li> <li>• Si necesita ayuda en determinar lo que debe hacer, llame a la línea telefónica de Alzheimer's Association, la cual está disponible a todas horas: 1- 800-272-3900.</li> <li>• Si la persona responde de manera positiva a los gestos afectuosos, considere detenerle la mano, abrazarle o frotarle la espalda.</li> <li>• Considere distraer a la persona con su comida preferida o con un pequeño capricho, tal come un helado o chocolate.</li> <li>• A veces las personas se sienten más tranquilas cuando van en el coche o salen a caminar. Lleve un teléfono móvil por si acaso necesita pedir auxilio para mantener la seguridad de la persona.</li> </ul>