

## SOBRE ESTAS GUÍAS

### **Apoyo para el Cuidador:**

Cuidar a una persona con demencia requiere paciencia, comprensión y apoyo, pudiendo convertirte en una situación de satisfacción personal y familiar tanto durante el transcurso de la enfermedad, como al final de la misma.

#### **Cuide de Uno Mismo**

### **Tiempo para Usted:**

Programe tiempo regular para descansar y relajarse, participando en actividades que disfrute.

### **Salud Física y Emocional:**

Mantenga su salud física con ejercicio regular y una dieta balanceada, y su salud emocional hablando con amigos o un consejero.

### **Pedir Ayuda:**

No dude en pedir ayuda a otros miembros de la familia, amigos o servicios profesionales.

### **Técnicas de Anti Estrés:**

Practique técnicas de manejo del estrés como la meditación, el yoga o la respiración profunda.

### **Apoyo Emocional:**

Considere la posibilidad de hablar con un terapeuta o psicólogo para obtener apoyo emocional.



**PÓNGASE EN CONTACTO CON SU MÉDIC@ O PERSONAL DE ENFERMERÍA, ELLOS LE INFORMARÁN.**

## **INFORMACIÓN DE CONTACTO**

**HOSPITAL UNIVERSITARIO GUADALAJARA.**

### **SERVICIO GERIATRÍA**

C/Donante de sangre s/n 19002 Guadalajara

Teléfono de contacto: 949 20 92 00

H. Día Geriatría Ext. 69568  
C. Externas Geriatría Ext. 69699

(Horario 9.00 a 14.00 h)

# **MANEJO DE TRASTORNOS CONDUCTUALES SECUNDARIOS A LA DEMENCIA:**

## **T. ANSIEDAD Y AGITACIÓN**

SERVICIO DE GERIATRÍA HOSPITAL  
UNIVERSITARIO DE GUADALAJARA



## Agitación y Ansiedad:

### *Puede manifestarse por presentar:*

Movimiento constante, como caminar de un lado a otro o moverse repetidamente.

Gritar, amenazar o acusar a otros injustificadamente. Golpear, empujar o cualquier otro comportamiento violento hacia otros o hacia sí mismo.

Negarse a cooperar con los familiares o cuidadores durante actividades del cuidado personal, como bañarse, vestirse o comer.

Temores infundados o excesivos, como miedo a quedarse solo o situaciones cotidianas. Puede buscar constantemente la presencia de una persona de confianza, siguiéndolos o llamándolos repetidamente.

Expresión de síntomas físicos como dolores o molestias que no tienen una causa médica aparente y están relacionados con la ansiedad.

Ideas delirantes y alucinaciones (visuales, auditivas...), son relativamente comunes en personas con demencia, especialmente en etapas intermedias y avanzadas.



## Recomendaciones para afrontar esta situación:

- **Identificación de desencadenantes**

Observe y registre los posibles desencadenantes de la agitación para poder evitarlos.

- **Ambiente Tranquilo:**

Cree un entorno relajado, con actividades tranquilas y evitando hacer cambios drásticos en el ambiente.

- **Técnicas de Distracción:**

Use técnicas como la música, el arte o dar paseos, así como gustos del paciente para redirigir la atención.

- **Técnicas de Relajación:**

Enseñe y practique técnicas de respiración profunda o masajes suaves.

- **Evitar Estímulos Excesivos:**

Reduzca el ruido, las luces brillantes y las multitudes que puedan causar estrés.

- **Comportamientos sexuales (físicos o verbales) inadecuados:**

Evita mostrar enojo o vergüenza. Utiliza un tono tranquilo y firme.

Usa frases como: "Eso no es apropiado. Vamos a hacer otra cosa." o "Eso no está bien. Aquí no hacemos eso."



- **Comprender las alucinaciones y el delirio:**  
No siempre son aterradoras; algunas pueden ser neutras o incluso reconfortantes para el paciente. Comprender que estas experiencias son reales para el paciente es fundamental. Evita corregirlos bruscamente o desmentir lo que perciben.
- **Manejo de la agresividad:**  
Evita enfrentamientos directos. Si es necesario, abandona la habitación hasta que el paciente se calme. Aleja objetos duros, afilados o frágiles que puedan usarse accidentalmente como armas