

SOBRE ESTAS GUÍAS

Apoyo para el Cuidador:

Cuidar a una persona con demencia requiere paciencia, comprensión y apoyo, pudiendo convertiste 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 Geriatria Ext. 69568
C. Externas Geriatria Ext. 69699

(Horario 9.00 a 14.00 h)

MANEJO DE TRASTORNOS CONDUCTUALES SECUNDARIOS A LA DEMENCIA: APATÍA Y DEPRESIÓN

SERVICIO DE GERIATRIA HOSPITAL
UNIVERSITARIO DE GUADALAJARA

Apatía y Depresión.

Ambos comportamientos suelen predominar más frecuentemente al inicio del proceso de la demencia.

Puede manifestarse por presentar:

- **Apatía:**

Falta de interés y menor participación en actividades diarias, hobbies y ejercicios. /u ser querido puede pasar mucho tiempo inactivo o en reposo.

Expresiones emocionales reducidas, pudiendo parecer indiferente o poco reactivo a eventos que normalmente provocarían una respuesta emocional.

- **Depresión:**

Tristeza, llanto frecuente, o expresión de sentimientos de desesperanza y desesperación. También sentimientos de baja autoestima, de ser una carga para los demás, o culpa desproporcionada sobre eventos pasados.

Pérdida de apetito y peso, aunque en algunos casos puede haber un aumento en el apetito o sensación persistente de cansancio o falta de energía, incluso sin haber realizado esfuerzo físico significativo.

En casos severos, el paciente puede tener pensamientos recurrentes sobre la muerte o el suicidio.



Recomendaciones para afrontar esta situación:

- **Actividades agradables:**

Fomente diariamente la participación en actividades que su ser querido disfrute y que sean apropiadas para su nivel de habilidad.

- **Entorno social activo:**

Mantenga una red social activa, involucrando a familiares y amigos en las visitas y actividades.

- **Apoyo profesional:**

Si la apatía o la depresión persisten, busque ayuda profesional de un terapeuta o consejero especializado.

- **Terapia de reminiscencia:**

Use fotos, música y objetos familiares para estimular recuerdos y conversaciones, mejorando el ánimo.

- **Ejercicio regular:**

Promueva la actividad física, que puede mejorar el estado de ánimo y la salud mental.



- **Técnicas de Refuerzo Positivo:**

Celebre incluso los logros pequeños con palabras de aliento y aprobación. Use frases como "Me encanta cuando ayudas con esto" para reforzar su estado de ánimo.

- **Fomentar la Conexión Social:**

Programe visitas regulares de familiares y amigos, si como acudir a centros de día o realizar actividades comunitarias diseñadas para personas con demencia.

- **Contacto Físico y Visual:**

Use abrazos suaves, contacto visual y sonrisas para brindar consuelo y mejorar el estado de ánimo.