

Alteraciones de conducta en nuestro familiar

Cuando se produce una situación difícil en el cuidado diario debemos intentar averiguar las causas que la provocan: puede ser debido a un malestar, dolor o sentimiento negativo, así como a un tratamiento farmacológico o cualquier signo de frustración generado en la persona mayor debido a su situación. En otros casos probablemente pueda encontrarse la causa en un proceso de deterioro cognitivo, lo cual ha de ser tenido también en cuenta según sea el estado del mayor.

Deambulación

Debemos cuidar ante todo la seguridad de la persona mayor en los casos de deambulación, nadie es capaz de estar pendiente y alerta durante 24 horas al día. Por lo tanto habrá momentos que por descanso u otras razones no podamos prestar la extrema atención que estos casos demandan, por lo que debemos cuidar los sistemas de cierre de la casa y si es necesario cambiar las cerraduras para proporcionar apertura mediante llaves en cada puerta.

Será necesario también asegurarnos que el recorrido que la persona acostumbra a realizar está libre de barreras arquitectónicas, como podrían ser muebles u objetos que puedan representar un riesgo de caída. El uso de barreras o dispositivos especiales que impidan la apertura de puertas son otros recursos posibles para evitar las escapadas.

No es necesario impedirle la deambulación u obligar a la persona a que se siente, ya que se volverá a levantar; si se toman las medidas de protección necesarias para que no tropiece o se escape no representa un riesgo elevado.

La deambulación puede ser causada por una actividad física insuficiente o aburrimiento; a veces realizar actividad física suave, como la realización de un paseo diario o ejercicio periódico, puede disminuir esta conducta. En los casos de aburrimiento, realizar una tarea que les sea agradable puede servir para distraerle.

Trastornos del sueño

El descanso es una parte importante en cualquier ser humano, la falta de descanso en torno al sueño puede llevar asociados distintos problemas y consecuencias no deseadas en la relación cuidador-cuidado.

Ante la localización de un problema en el descanso debemos tener en cuenta primeramente algunas situaciones que pueden provocarlo:

- ¿Existe consumo de sustancias que influyan en la ruptura del sueño? Comidas copiosas, cafeína u otras bebidas estimulantes, medicación que altere la somnolencia, etc...
- ¿Puede estar provocado por alguna enfermedad o proceso patológico? Enfermedades temporales (gripe, infecciones urinarias, etc...)
- ¿Duerme durante el día?
- ¿Existen preocupaciones que provoquen cambios del ánimo o ha habido cambios en el modo de vida o entorno?
- No realizar grandes comidas puesto que la digestión pesada de las mismas también provoca alteraciones del sueño, evitar además las bebidas estimulantes.
- Mantener una dinámica habitual respecto a la hora de acostarse, puesto un horario continuado y respetado cada día facilitará el sueño.
- Intentar llevar la vida activa durante el día en un entorno distinto al de acostarse, dentro de lo posible es conveniente llevar los cuidados y la actividad en una habitación diferente de la que se encuentre la cama. Cuide también las condiciones ambientales de la habitación dedicada al descanso; debe estar a oscuras, silenciosa (alejada de zonas que puedan producir ruidos), y con una temperatura adecuada.
- Evitar las siestas prolongadas puesto que impiden la conciliación del sueño nocturno, robando horas a éste.
- Los cambios de domicilio también pueden ser un generador de cambios en el sueño, los traslados habituales y la necesaria adaptación continua a diferentes domicilios por parte del dependiente pueden llegar a afectar el ánimo y por tanto el sueño de las personas cuidadas. Evitar en lo posible estos cambios repentinos y tener en cuenta que necesitan de ese periodo de adaptación.

Una vez nos hemos preguntado lo anterior, lo recomendable entonces en estos casos y a modo de orientación es:

- Consultar al médico de familia que se encuentra llevando su caso por si la toma de algún medicamento está produciendo el insomnio.
- Realizar actividades físicas y ejercicio durante el día, la actitud pasiva y la falta de cansancio puede ser otra de las razones que provoquen o acrecienten una falta de sueño.

Conductas agresivas o violentas

Las conductas agresivas suelen partir de una causa que origina el estado agresivo. Aunque no siempre sea coherente desde nuestro punto de vista lógico, para las personas cuidadas y aún más si se trata de personas con cualquier tipo de demencia o Alzheimer, siempre tienen un desencadenante para ellos.

Una vez aparecen las situaciones de agresividad, es necesario la consulta al servicio médico para poder saber si el origen es alguna de las medicaciones que se están tomando u otra causa clínica. Mejor asegurarnos cuanto antes de ello puesto que puede ser una causa de los brotes violentos.

La búsqueda o demanda de cosas o personas del pasado, pérdida o creencia de pérdida de objetos, visiones, alucinaciones, ilusiones, etc... pueden ser un detonante del brote violento y como cuidadoras o cuidadores debemos intentar manejar esta actitud agresiva y hostil de la mejor manera posible, pero, ¿qué podemos hacer?...

Una situación agresiva debe ser manejada de manera firme y decidida. Este tipo de brotes violentos provocan una sensación de miedo y alerta en el cuidador como defensa ante un posible ataque físico. Este miedo nos puede paralizar, por lo que debemos tomar una actitud rápida y tranquilizadora, hacia la persona cuidada y hacia nosotros mismos como cuidadores, siempre ante todo manteniendo la seguridad de

los dos y en caso de peligro inminente huir o pedir ayuda rápida.

La actitud o actitudes que debemos tomar en caso de una situación controlable son:

- Tranquilizar con actitudes relajadas, hablar siempre despacio y suavemente e incluso poner música tranquila y dar paseos.
- No forcejear puesto que lo único que conseguiremos es aumentar el estado de agitación.
- Aprender a reconocer el porqué de estos estados, en ocasiones puede que una agitación repentina solo necesite de una visita al baño.
- Ser comprensivo ante la situación de ansiedad, es necesario que nos perciba tranquilos y sabedores de que la persona tampoco quiere encontrarse en ese estado.
- Si la persona se torna violenta, retire o elimine objetos peligrosos de su alcance y póngase fuera de su alcance hasta que se tranquilice.
- No se tome como algo personal la situación agresiva; es consecuencia de la enfermedad.

Conductas repetitivas

En nuestro papel de cuidadores es necesario crear un ambiente de distracción, tranquilo y que aporte estabilidad y alejando todo lo posible cualquier situación estresante o fuera de lo normal.

Si la persona cuidada tiene tendencias repetitivas lo más beneficioso es no tratar de hacerle comprender que ya ha hecho o dicho tal o cual cosa, es mejor no darle importancia puesto que el indicarle que repite conductas, puede crear en él un síntoma de frustración o impotencia.

Si la conducta repetitiva se manifiesta en las manos, puede encomendarle una tarea que le mantenga entretenido.

Puede utilizar carteles informativos, calendarios, relojes, o tener periódicos a su disposición para ayudar a mantenerle orientado y disminuir la ansiedad de una posible desorientación.

Si el problema se da a la hora de salir del domicilio debemos tener siempre presente que el recurso de la discusión sólo hace empeorar las cosas, debemos adoptar estrategias comunicativas como por ejemplo siempre dar por hecho que la persona conoce que vamos a salir, habiendo informado con antelación, en esto es importante la planificación, tanto de la preparación a la salida como en la salida misma, debemos tener presentes los posibles problemas que vayamos a encontrar y valorar si necesitaremos ayuda de otra persona para poder desenvolvernos en las gestiones o paseos externos.

Alucinaciones y delirios

No le niegue o discuta lo que está viendo o diciendo, para él la alucinación o el delirio son reales, pero tampoco le dé la razón o le mienta. Dígame que le va ayudar y muéstrese disponible a hacerlo. Si no le ponen en una situación de peligro ni le causan angustia, puede no ser necesario intervenir.

Mantenga la casa bien iluminada, ya que las sombras pueden incrementar las alucinaciones y evite zonas con reflejos (con el uso de cortinas, por ejemplo). Dentro de lo posible, elimine los ruidos fuertes, y en caso de estar presentando una alucinación, disminuya los estímulos ambientales, llevándole a una zona tranquila, o apague el televisor, la radio, etc.

Los delirios son ideas falsas que no responden a la realidad. Si la conducta se basa en ideas paranoicas como pueden ser manías persecutorias, miedo al robo, miedo a que le quieran hacer daño, etc... debemos abordarlo primeramente consultando al especialista y dándole todo tipo de detalles sobre la problemática.

Lo importante en este caso es utilizar estrategias informativas con la persona, como ir relatando continuamente donde tiene el dinero (localizando los escondites que usa habitualmente) o hacerle expresar los sentimientos haciéndole preguntas sobre lo que reclama, pero desde un modo que fomente el recuerdo de su pasado intentando no ahondar en su problema, si no derivando hacia otros momentos de su pasado que no se encuentren

relacionados con el inicio del conflicto. Pero sobre todo es importante informar al resto de los componentes en la unidad familiar sobre las reacciones que está teniendo y cómo poder afrontarlas con serenidad y astucia.