

Esta guía explica los **problemas de comportamiento asociados con la demencia** y proporciona **sugerencias para controlar este comportamiento.**

## ¿Por qué surgen comportamientos difíciles?

- Malestar físico causado por una enfermedad o medicamentos.
- Estimulación excesiva de un ambiente ruidoso o excesivamente activo
- Frustración causada por la dificultad para completar actividades sencillas.
- Incapacidad para comunicarse efectivamente.
- La persona puede tener hambre, sed o estar aburrida.

## Entienda el problema

- Esté conciente del lugar y el momento en los que surge el comportamiento.
- ¿Es el comportamiento perjudicial para la persona o para otras personas?
- ¿Qué sucedió antes de que surgiera el comportamiento?
- ¿Hubo algo que causó el comportamiento?

## Comunicación

- Elimine las distracciones.
- Use oraciones breves y simples.  
“Juana, por favor siéntate en esta silla.”
- Dé una instrucción a la vez.
- Utilice gestos.
- Evite afirmaciones negativas.
- Evite hablar despectivamente a su ser querido.
- No corrija a su ser querido.
- Ofrezca opciones simples y específicas.  
“¿Quieres leche o jugo?”

## Vagabundeo

- Cambie la cerradura de las puertas.
- Use cerraduras de seguridad infantil.
- Use un brazalete de identificación.
- Alerta a los vecinos sobre el comportamiento de vagabundeo.
- Permita el ejercicio regular para minimizar la inquietud.

## Incontinencia (para ir al sanitario)

- Establezca una rutina.
- Haga un aviso para la puerta del sanitario con la imagen de un inodoro.
- Proporcione ropa que se pueda quitar fácilmente.
- Programe la toma de líquidos para prevenir la deshidratación.

## Ira/Agitación

- Puede indicar la necesidad o el deseo de algo (comida, agua, etc.)
- Reduzca el ruido exterior y el desorden.
- Pruebe un tacto suave, música calmada, lectura o caminatas.

<b>Habla y acciones repetitivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tranquilice o trate de distraer a la persona.</li> <li>Aprenda a reconocer ciertos comportamientos que pueden indicar la necesidad o el deseo de algo.</li> </ul>	
<b>Paranoia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revise las medicinas, esto podría ser un efecto secundario.</li> <li>Evite los argumentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Responda a los <i>sentimientos</i> que ocasionan las acusaciones.</li> <li>Use gestos no verbales para tranquilizar a la persona, como una caricia o un abrazo.</li> </ul>
<b>Viajes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tranquilice a la persona.</li> <li>Permita suficiente tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pida la ayuda de otro adulto.</li> <li>Si debe esperar, traiga algo que mantenga ocupada a la persona confundida.</li> </ul>
<b>Baño</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dese cuenta que puede pasarse un día.</li> <li>Escoja un tiempo relajado del día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Establezca una rutina.</li> <li>Prepare y disponga con anticipación los artículos del baño.</li> </ul>
<b>Apetito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su ser querido puede no recordar que acaba de comer.</li> <li>Mantenga la comida fuera de la vista cuando no sea hora de comer.</li> </ul>	
<b>Vestido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escoja ropa holgada con broches de presión o cremalleras.</li> <li>Disponga un artículo o prenda de vestir a la vez, o en el orden en que se viste.</li> <li>No discuta si la persona insiste en usar el mismo atuendo otra vez, compre más prendas del mismo atuendo.</li> </ul>	
<b>El sueño durante la noche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asegúrese de que la persona no tenga hambre.</li> <li>Evite las siestas durante el día.</li> <li>Una caminata larga en la tarde puede ayudar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Establezca una rutina para la hora de dormir.</li> <li>Elimine el alcohol y evite la cafeína.</li> <li>Use el sanitario antes de ir a dormir.</li> </ul>
<b>Sugerencias adicionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Redirija o distraiga la conducta difícil. Cuando sea posible, ignórela.</li> <li>Acepte comportamientos que no son peligrosos, como comer con los dedos.</li> <li><b>¡Cuídese A SÍ MISMO!</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ofrezca muchos cumplidos y abrazos.</li> <li>Modifique los pasatiempos: una persona que teje puede enrollar estambre; un carpintero puede lijar madera.</li> <li>Establezca rutinas.</li> </ul>
<b>Los Angeles Caregiver Resource Center:</b> LA Central (213) 740-1376 LA del Sureste (562) 469-6255		<a href="http://www.usc.edu/lacrc">http://www.usc.edu/lacrc</a> Valle de San Gabriel (626) 814-3334 Valle de Antelope y Santa Clarita (661) 945-4852