

## **Agitación**

La agitación consiste en una gama de conductas asociadas a la demencia, entre ellas la irritabilidad, el insomnio y la agresividad verbal o física. Es frecuente que estos problemas conductuales empeoren según avance la enfermedad, desde la etapa leve hasta las más graves. La agitación puede deberse a numerosas causas, entre ellas los factores del ambiente, el miedo y la fatiga. Lo más frecuente es que la agitación se presente cuando el paciente piense que se le está privando de su capacidad de gobernarse.

- Reduzca el consumo de cafeína, azúcar y "comida rápida".
- Reduzca el ruido ambiental, el desorden de las cosas y el número de personas presentes en las proximidades del enfermo.
- Mantenga un ambiente estable y rutinas fijas. Ponga siempre los objetos y los muebles en los mismos sitios. Las fotografías y otros objetos conocidos contribuyen a crear una sensación de seguridad y pueden facilitar los recuerdos agradables.
- Pruebe a calmar la agitación mediante caricias suaves, la música tranquila, la lectura y las caminatas. Háblele siempre al paciente con voz suave y reconfortante. No intente forcejear con el paciente cuando se muestre agitado.
- Mantenga fuera de su alcance los objetos peligrosos.
- Permita que el paciente se ocupe tanto como sea posible de su propia atención, estimule su independencia y la capacidad de cuidar de sí mismo.
- Hágale saber al paciente que usted comprende su molestia ante la pérdida del control sobre su propia vida. Dígale que usted entiende su frustración.
- Distraiga al paciente con una merienda o alguna actividad. Permítale olvidar el incidente que provocó el problema. Si discute con el paciente que está en estado de confusión, esto puede agravar la ansiedad.

Fuente: Family Caregiver Alliance

Si necesita información sobre este y otros temas relacionados con la salud y el bienestar de los adultos mayores y sus cuidadores, por favor ponerse en contacto con nosotros en esta dirección de correo electrónico [viejoportal@viejoportal.com](mailto:viejoportal@viejoportal.com)