

## CÓMO ENFRENTAR LAS CONDUCTAS DIFÍCILES

Entre las mayores dificultades para cuidar a un ser querido que padezca de demencia están los cambios que suelen presentarse en la personalidad y la conducta del paciente. La mejor forma de enfrentar estas dificultades consiste en desplegar la creatividad, la flexibilidad, la paciencia y la compasión. También es importante que no nos sintamos aludidos personalmente y que mantengamos el sentido del humor.

Para empezar, consideremos estas reglas básicas:

**No podemos cambiar a la persona.** El ser querido que está bajo su cuidado padece de un trastorno cerebral que determina su actual comportamiento. Si tratamos de restringir o modificar su conducta, lo más probable es que fracasemos y que provoquemos reacciones de resistencia. Es importante que:

- *tratemos de adaptar la conducta del paciente, en lugar de prohibirla.* Por ejemplo, si el paciente insiste en dormir en el suelo, lo mejor es poner un colchón en el suelo para que lo pueda hacer más cómodamente.
- *recordemos que sí podemos cambiar nuestra propia conducta o el entorno físico.* Si cambiamos nuestro propio comportamiento, muchas veces podremos modificar la conducta de nuestro ser querido.

**Preguntarle primero al médico.** Los trastornos conductuales pueden deberse a problemas de salud subyacentes: quizás el paciente sienta dolor o sufra de efectos adversos provocados por los medicamentos. En ciertos casos, como en la incontinencia o las alucinaciones, es posible que haya medicamentos o tratamientos que ayuden a controlar el problema.

**Toda conducta tiene un objetivo.** Por lo general, los pacientes con demencia no nos pueden comunicar lo que desean o necesitan. Es posible que hagan algo incomprensible, como sacar diariamente toda la ropa del armario, y que no encontremos el motivo. Es muy probable que el paciente esté tratando de satisfacer la necesidad de mantenerse ocupado y productivo. Trate siempre de entender la necesidad que el paciente esté tratando de satisfacer por medio de y, siempre que sea posible, trate de facilitar la su satisfacción de esas necesidades.

**La conducta obedece a causas.** Es importante saber que los comportamientos no surgen de la nada y entender que toda conducta obedece a una causa. Es posible que la conducta se deba a algo que alguien dijo o hizo, o puede ser producto de un cambio ocurrido en el

entorno físico. La clave para modificar la conducta está en cambiar las circunstancias que creamos. Pruebe con otro enfoque, o intente modificar las consecuencias.

**Las soluciones que funcionan hoy tal vez no funcionen mañana.** Los muchos factores que inciden sobre la conducta problemática, así como el avance natural de la enfermedad, determinan que las soluciones que hoy resuelven el problema quizás tengan que modificarse mañana o que ya no funcionen en absoluto. Lo más importante para enfrentar las conductas problemáticas consiste en mantener la creatividad y la flexibilidad en nuestras estrategias ante cada problema.

**Buscar el apoyo de otras personas.** Usted no está solo: hay muchas otras personas que cuidan a pacientes con demencia. Llame al organismo local que se ocupe de la tercera edad, al grupo local de la Asociación Alzheimer, a algún Centro de Recursos para Cuidadores, o a alguno de los grupos que se enumeran en la sección de Recursos, donde encontrará grupos de apoyo, organizaciones y servicios que podrán ayudarle. Tenga en cuenta que, al igual que el ser querido al que cuida, también usted tendrá días buenos y malos. Trate de desarrollar estrategias para superar los días malos.

En los documentos que vienen a continuación presentamos una panorámica de las conductas más frecuentes asociadas con la demencia, junto con sugerencias que tal vez le sirvan para enfrentarlas.

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)