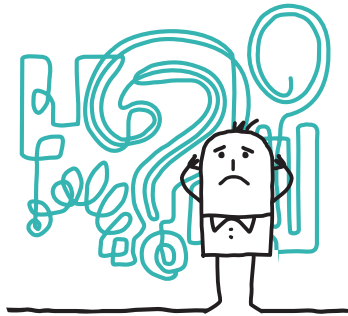


Ansiedad



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Las personas con la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden tener cambios en sus cerebros que les dificulte:

- entender lo que pasa a su alrededor
- recordar que acaban de hacer algo, por ejemplo, revisar el dinero de su cartera
- comprender qué es lo que pasa cuando oscurece (esto se llama cambios al atardecer)
- sentirse seguros en su propio hogar cuando todo se siente desconocido
- reconocer a miembros de la familia o a las personas que cuidan de ellos

Las personas que padecen de la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden tener ansiedad lo que puede causarles preocupación o nervios. Esto puede causar otros comportamientos como caminar de un lado a otro, o tocarse constantemente la ropa o el cabello. Esta sensación de nervios puede causar que la persona revise una y otra vez si las puertas y ventanas están bien cerradas o están preocupados de que algo malo pueda suceder.

¿QUÉ PUEDE HACER?

LAS MANERAS QUE PUEDE AYUDAR

- consuélelos — considere un abrazo o ponga su mano sobre el brazo de la persona
- responda a los sentimientos de las personas, no solamente a lo que dicen
- trate de no discutir o tratar de convencerlos de la verdad
- recuérdelos que se encuentran seguros y que usted está allí para ayudarlos
- ponga atención a lo que le dicen — haga contacto visual, exprese interés en lo que están diciendo
- trate de distraerlos saliendo a caminar o haciendo algo que ellos disfrutaran

CÓMO PREVENIR QUE LA ANSIEDAD EMPEORE

- siga la misma rutina durante el día
- sea directo y consuele sobre lo que les esté causando miedo
- busque por señales que indique se están poniendo temerosos, y actúe lo más antes posible, para evitar que empeore por esperar a hacer algo
- trate de identificar la causa de la ansiedad y trate de retirarlo antes de que cause más preocupación o cambios en el comportamiento

OTRAS IDEAS QUE PUEDE INTENTAR

- asegúrese que estén haciendo suficiente ejercicio ya que esto puede ser tranquilizante
- hable con un tono de voz tranquilo y agradable
- trate de usar aromas tranquilizantes como el aceite de lavanda o música relajante
- reduzca o limite las bebidas con cafeína como el café y los refrescos
- monitoree cuándo y dónde ocurre la ansiedad para identificar patrones y posibles causas
- pregúntele al doctor si algún medicamento que estén tomando pueda causar ansiedad

CUÍDESE A USTED MISMO

- mantenga la calma y traté de relajarse — su estrés puede aumentar la ansiedad en las personas con Alzheimer
- acepte que algunos comportamientos pueden tener sentido para las personas, pero no para usted
- tome un descanso de cuidar de ellos para que pueda lidiar mejor con el estrés
- respire profundamente o haga otros ejercicios simples y relajantes
- únase a un grupo de apoyo o hable con un terapeuta



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)



<https://vda.virginia.gov/dementiacapable.htm>