

Rincón médico

La demencia con agitación (2ª parte)

Dra. Luz Elena Navares Moreno

En el artículo anterior, vimos qué es la demencia y algunas de sus causas, enfocando un problema que la acompaña frecuentemente: la agitación.

La agitación en pacientes con demencia puede ser secundaria a problemas de salud, estrés ambiental, dificultad para dormir, etcétera. Se manifiesta mediante conductas como desilusión (pensar que las cosas no son ciertas), alucinaciones (oír, ver, oler o sentir algo que no está ahí), enojo, agresión, depresión y ansiedad.

Cuando un paciente con demencia comienza a mostrar agitación, debe ser tratado integralmente y de manera inmediata, para así disminuir su sufrimiento tanto emocional como físico. Es importante comprender que el problema no desaparece por sí solo; algunas investigaciones describen que este trastorno puede persistir por dos o más años, especialmente si presentan conductas agresivas.

Si el tratamiento inicia tempranamente, la agitación se puede controlar mejor, antes de que se establezca de manera definitiva y cause riesgos de salud en los pacientes, familiares o cuidadores.

En esta segunda parte veremos algunas formas de ayudar a una persona con agitación, enfocándonos en cuatro áreas:

- Proveer el ambiente adecuado.
- Supervisar sus actividades.
- Aprender a hablar con una persona que tiene demencia.
- Obtener apoyo para familiares y cuidadores.

Proveer el ambiente adecuado

Es importante evaluar el ambiente donde vive la persona: su hogar, recámara, áreas donde transita, horario... Éstas son algunas condiciones que pudieran dar inicio a la agitación:

- A determinadas horas del día, algunas personas empiezan a sentirse intranquilas. Si se les enseña a realizar actividades en el mismo lugar y a la misma hora cada día, esta sensación puede disminuir.
- Puede ser resultado de hambre o sed, ya que las personas con demencia olvidan comer o beber. Establezca un horario de comidas y ofrézcale de manera frecuente alimentos y líquidos.
- Incomodidad física. ¿La persona recuerda que necesita ir al baño? ¿Presenta estreñimiento? ¿Presenta dolor, quizá por estar en la misma postura por tiempos prolongados? Estos malestares no manifestados por el paciente pueden iniciar los problemas de agitación.
- Es conveniente que la persona tenga una rutina regular y conocida. Recuerde que los cambios inesperados y prisas de último momento pueden provocar miedo y desorientación en las personas con demencia. Nunca se les debe de apresurar.
- En ocasiones, vestirse les resulta demasiado frustrante. Si se simplifica el procedimiento, por ejemplo, usando velcro en lugar de botones, se les da cierta independencia y sensación

de confianza. De igual manera, no se debe insistir ni regañarlos por la combinación de ropa que deben usar, ya que aumentaría su inseguridad y ansiedad.

- ¿Se siente la persona abrumada, cansada, con miedo, frío o calor? Acomodar el lugar donde se encuentra con buena ventilación, iluminación y temperatura adecuada, siempre ayuda a darles más tranquilidad; de igual manera, sentir el aire fresco puede disminuir su agitación.

- Caminar y realizar ejercicios sencillos contribuye a disminuir su nivel de ansiedad. Cuando la persona camina o pasea, aunque sea de un lado a otro, el hecho de estar ocupada en esta actividad, ayuda a no interrumpir ni molestar a otros.

- Un ambiente con mucho ruido o confusión desarrollará conductas de agitación. Mantener un ambiente calmado ayudará a la serenidad del paciente.

- Si el lugar donde vive el paciente es riesgoso o inseguro, tome las medidas necesarias para evitar riesgos en él y sus cuidadores; por ejemplo, cerrar la llave de paso del gas o quitar las manillas de la estufa de gas; cerrar con llave cajones o puertas donde se guardan cuchillos, objetos punzocortantes, armas, etcétera; colocar chapas seguras en las puertas; colocarle al paciente una plaquita con datos de identificación, ya que en ocasiones se pierde y esto facilita la forma de regresarlo a su domicilio.

Supervisar sus actividades

Cuando los pacientes sufren agitación, se puede contribuir a su mejora si tienen cosas útiles e interesantes por hacer. Sin embargo, siempre necesitarán la dirección de alguien para encontrar la actividad apropiada, prevenir riesgos y la frustración. Algunas sugerencias son:

- Seguir actividades conocidas que practiquen de manera regular; esto incluye la participación de la familia. Siempre es alentador para el paciente decirle de manera animosa: «todo va bien» o «qué bien lo estás haciendo».

- Darle el tiempo para que tenga actividades simples y agradables que conozca y goce, como escuchar música, ver una película o eventos deportivos, bailar, acomodar monedas, jugar juegos simples de cartas, salir a caminar con el perro. También les ayuda a relajarse cuando se les da masaje, se peinan o arreglan las uñas.

- Mantener y hacer las cosas simples. Se debe romper las tareas complejas en muchas pequeñas, con pasos sencillos para que las personas afectadas puedan manejar estas ocupaciones. Ejemplo: doblar toallas mientras se está lavando, regar las plantas, agitar el agua fresca, y durante estas faenas darles intervalos de descanso. No es prudente darles tareas muy demandantes ya que no podrían manejarlas.

- En muchas ocasiones, cuando la persona entra en agitación, al pedirle que realice alguna determinada actividad se logra distraerla. Por ejemplo, se le puede pedir que barra o sacuda en ese momento, lo que hace que se enfoque en esa tarea, y así disminuir su ansiedad o intranquilidad. Otra forma de entretenerla es ofrecerle algo de comer, su película o canción favorita, para interrumpir conductas que comienzan a ser difíciles.

- Con estos pacientes, algo básico es ser flexibles, sobre todo cuando se rehúsan a hacer algo que el familiar o cuidador tenía planeado. Como cuando el paciente se niega a bañarse y el familiar o cuidador lo quieren obligar; esto le provocará estrés y agitación. Lo mejor es no interferir en esta conducta y preguntarnos qué tan importante es en realidad realizar esa actividad planeada. De igual manera debemos actuar en el caso de que el paciente presente otras conductas que consideramos raras o absurdas.

- Dentro de esta supervisión es importante decirle al paciente quiénes somos, por qué estamos con ellos, ya que esta cercanía le brinda más tranquilidad y seguridad.
- Ir sin pretexto a las citas con sus médicos. Si el paciente se niega, es importante enfatizarle la importancia de esa cita, ya que es necesaria por un problema que tiene. Es primordial ver si el paciente reacciona mejor adelantando la noticia o es preferible no decirle nada. Otra forma sería explicarle que realizarán varias actividades durante el día, como quien organiza un viaje, y darle el tiempo suficiente para que se prepare y no esté de prisa. Sería bueno que el cuidador primario esté con él en la cita. Si aun así el paciente se resiste, no es bueno discutir; puede distraérsele diciéndole que después de ver al doctor irán a comer o realizarán la actividad que más le guste.

Obtener apoyo para familiares y cuidadores

Cuando familiares o cuidadores se sientan frustrados por las conductas que presenta el paciente, se le ayuda más si entendemos que estos trastornos son parte de la enfermedad que afecta su cerebro y que en realidad ya no es la persona que alguna vez se conoció. El cuidado debe ser extensivo también para familiares y cuidadores, siendo importante el apoyo y la esperanza, que terminan ahogándose con sentimientos de culpa, enojo e impotencia.

Uno de estos apoyos es el social, por medio de organizaciones, libros, videos o Internet (la mayoría están escritos y producidos por familias o cuidadores que han experimentado el problema), pero es muy importante pertenecer a grupos de apoyo donde conocen y comparten ideas con otras personas que enfrentan problemas similares.

También es conveniente el apoyo por el terapeuta para manejar el estrés, la ansiedad o depresión. Estos apoyos son vitales para que tanto familiares como cuidadores mantengan la salud de forma integral, y dar lo mejor al paciente. Entender que así como algunos necesitan nuestra ayuda, también nosotros en algún momento de nuestra vida la requeriremos.

Cómo hablar con la persona que sufre demencia

Las personas que sufren demencia encuentran difícil recordar el significado de las palabras y pensar en las palabras que quieren decir. Por estas razones pueden sentirse frustradas y enojadas. Éstos son algunos consejos que nos ayudan a mejorar nuestra comunicación:

1. Es entendible sentir enojo al convivir con un paciente con demencia, pero demostrarlo hace que la agitación empeore. Si te encuentras a punto de perder la paciencia, recuerda que es una persona enferma y que las cosas no las hace de manera deliberada. Siempre es bueno contar hasta 10, 100 o 1000 antes de herirla.
2. Trata y habla de sus sentimientos más que discutir sobre los hechos. Si la persona con demencia erróneamente está convencida de que no la viste ayer, enfócate en sus sentimientos de inseguridad cada día y dile: «Yo no te olvidaría».
3. Identifícate por tu nombre y llama a la persona por el suyo. La persona puede no recordar siempre quién eres. No preguntes «¿quién soy?» porque la angustiarás. Aproxímate de frente y lentamente, para darle tiempo de acostumbrarse a tu presencia. Mantén contacto visual; tocar su hombro o su brazo suavemente puede ayudar.
4. Trata de hablar en un lugar tranquilo, evitando el ruido alrededor, como la televisión u otras personas conversando.

5. Habla lenta y claramente. Usa palabras familiares y frases cortas.
6. Sé positivo. Ofrece opciones positivas, como ¿salimos a pasear o a caminar?», «¿cuál chamarra quieres, la roja o la azul?»
7. Usa gestos, claves visuales y recordatorios verbales para ayudar. Por ejemplo, si sugiere una caminata, saca los abrigos, abre la puerta y di «es tiempo de caminar».
8. Al realizar tareas tales como el baño, ten listas con antelación las cosas que necesites para bañar al paciente o vestirlo.
9. Si algún tema de conversación le provoca agitación o angustia, déjalo de lado y trata de corregir el malentendido. El paciente probablemente olvide el asunto y logre relajarse en poco tiempo.