



**Colegio Oficial
de Psicología
Castilla y León**

**C/Divina Pastora 6 y 8
983 210 329**

**Entreplanta
www.copcyl.es**

**VALLADOLID
copcyl@cop.es**

GRUPO DE TRABAJO DE PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

“PROBLEMAS DE CONDUCTA EN ALZHEIMER”

**DIRIGIDO A: CUIDADORES FAMILIARES
Y A POBLACIÓN GENERAL**





“PROBLEMAS DE CONDUCTA EN ALZHEIMER”

La conducta de la persona con Alzheimer se convierte en **PROBLEMA** cuando se presenta:

- Por **EXCESO** Ejemplo: Deambulación, agitación...
- Por **DEFECTO** Ejemplo: Negativismo (bañarse, comer, hablar...)
- Como un **riesgo o peligro** para las personas Ejemplo: Agresividad, extravió...
- **Socialmente inaceptable** Ejemplo: Desinhibición sexual

| HAY QUE VALORAR SI LA CONDUCTA ESTÁ EN RELACIÓN CON | ¿QUÉ HACER? |
|---|---|
| EFFECTOS SECUNDARIOS A MEDICAMENTOS | INFORMAR AL MÉDICO |
| DÉFICITS SENSORIALES: OÍDO, VISTA... | REVISIONES PERIÓDICAS |
| ENFERMEDAD/DOLOR (Ej. fiebre, infección...) | ACUDIR AL MÉDICO |
| ESPACIOS DESORDENADOS/DESORGANIZACIÓN | ORDENAR POR CRITERIOS QUE FACILITEN Ej. si se empieza a vestirse por arriba poner camisetas en primer cajón ESTABLECER RUTINAS |
| SOBREESTIMULACIÓN: RUIDOS, ILUMINACIÓN, ESPEJOS | REGULAR Y/O ELIMINAR |
| INCOMODIDAD | ACOMODAR |
| TAREAS Y ACTIVIDADES QUE LES RESULTEN COMPLEJAS | SECUENCIAR EN PEQUEÑOS PASOS |
| INACTIVIDAD, ABURRIMIENTO | IMPLICAR EN ACTIVIDADES AGRADABLES |
| LUGARES NO RECONOCIDOS O NUEVOS | EXPLICAR, TRANQUILIZAR |
| INCAPACIDAD DE COMUNICARSE DE FORMA EFICAZ | USAR APOYOS Ej. gestos, carteles, reloj, calendario... |



“PROBLEMAS DE CONDUCTA EN ALZHEIMER”

1. DEAMBULACIÓN O VAGABUNDEO

Caminar sin rumbo

Se dirige hacia un lugar familiar o propio de una etapa anterior de la vida

Hay que tener cuidado porque aparece el riesgo de que tenga un accidente o se pierda

| ¿QUÉ HACER? | ¿QUÉ NO HACER? |
|--|---|
| Activar y que desgaste energía Ej. Dar paseos Distraerle haciéndole alguna pregunta | Sobreactivar y sobreestimar |
| Involucrar en alguna actividad Ej. Doblar ropa | Sobrecargar con actividades |
| Orientar a la realidad (indicar dónde está) Mantener rutinas y entornos | Cambiar sus rutinas |
| Estar a su lado si la causa es que no quiere estar solo | Agotarse. Hay que recurrir a la ayuda de otras personas |
| Tener entornos seguros y adaptaciones | Permitir que tropiece con alfombras y se de con los muebles |
| Evitar que se encuentre solo Buscar un acompañante | Tener ansiedad cuando no está con nosotros-as |
| Informar a familiares y conocidos si hay riesgo de extravío para que si sucede lo acompañen al domicilio | Regañarle cuando se extravía |
| Orientar a través de carteles y señales | Poner carteles y señales que la persona no entiende ni identifica |
| Utilizar seguros y candados en las puertas para que no se escape | Encerrarle y dejarle solo |
| Estar identificado utilizando una placa o pulsera que lleve inscrito su enfermedad, su nombre y apellidos, número de teléfono y dirección por si se pierde. Utilizar la pulsera para deambulantes que es parecida a la teleasistencia pero con geolocalizador | Que unas veces vaya identificado y otras veces no o que salga sin identificación solo |



“PROBLEMAS DE CONDUCTA EN ALZHEIMER”

2. PERSEVERACIÓN

Repetición de palabras, preguntas, actividades...

| ¿QUÉ HACER? | ¿QUÉ NO HACER? |
|---|---|
| Reconduzca su atención para que haga otra actividad Darle a hacer algo con las manos Ej. Doblar la ropa | Regañarle o enfadarse |
| Decirle con poca anticipación lo que tiene que hacer | Decirle lo que no tiene que hacer (Mejor decirle qué tiene que hacer) |
| Responder con frases sencillas y breves Utilizar un tono de voz adecuado Hablarle despacio | Decirle que acaba de hacerlo (No lo puede recordar y eso puede causarle angustia) |
| Utilizar apoyos (calendario, reloj, cartel...) Ejemplo: Poner en un lugar visible un cartel en el que se indique que la cena es a las 8 de la tarde | Sobreestimularle poner demasiados carteles |
| Abrazarle y cogerle cariñosamente del brazo para interrumpirle mientras se le habla suavemente agradeciéndole aquello que está realizando y ofreciéndole hacer otra tarea o hablar de otros temas de conversación | Mostrar nerviosismo |
| Premiar las conductas alternativas | Quejarse y contárselo a otra persona como si no estuviera delante |
| Decirle: “No te preocupes, yo me encargo de eso” | Pedir la explicación de por qué lo hace (puede no saber la respuesta) |
| Dejarle escrita la respuesta | Ignorarlo. Hay que responder con paciencia varias veces a su pregunta |



“PROBLEMAS DE CONDUCTA EN ALZHEIMER”

3. AGITACIÓN

Actividad motora excesiva. Inquietud. Excitación.

Ejemplo: incapacidad de permanecer sentado

| ¿QUÉ HACER? | ¿QUÉ NO HACER? |
|---|--|
| Reduzca ruidos y distracciones. Relajar | Excitar, sobreestimar, activar Dar excitantes (café, té, colas) |
| Apartarle de la situación y/o lugar que provoca esa reacción | Enfrentarse y discutir |
| Reaccione con calma Evite discusiones y enfrentamientos | Alterarse y gritar |
| Con un tono de voz adecuado preguntar si le puede ayudar | Pedir explicaciones (no se las va a poder dar) |
| Corregir con una explicación sencilla y tranquilizar | Tocarle de manera inesperada o por detrás. Agarrarle Hacer gestos bruscos |
| Distraerle con alguna actividad Ej. salir a pasear Buscar una tarea que le resulte agradable | Utilizar métodos de sujeción |
| Comprobar que no tiene ganas de ir al baño o siente incomodidad | Dejarle que permanezca inactivo y/o aburrido |
| Comprobar que la temperatura del ambiente es adecuada Que no hace demasiado calor ni frío y que haya ventilación | Reforzar esta conducta prestándole atención |
| Explique y tranquilice si hay algo que le inquiete | Solicitar una tarea que esté fuera de su alcance porque el fracaso ante una actividad que antes realizaba puede generar malestar |



“PROBLEMAS DE CONDUCTA EN ALZHEIMER”

4. AGRESIVIDAD verbal o física

Insultar, gritar, empujar, pegar...

| ¿QUÉ HACER? | ¿QUÉ NO HACER? |
|---|--|
| Dar autonomía porque aumenta la confianza y seguridad | Frustrar cuando desea o hace algo |
| Evitar los cambios o que estos sean progresivos | Modificar sus rutinas porque eso genera malestar y confusión |
| Ignorar las conductas agresivas | Reforzar prestando atención a las conductas agresivas |
| Proponer que haga actividades incompatibles con el comportamiento agresivo Ej. Cuando no quiere comer proponerle que si te ayuda a servir la comida e intentarlo después | Insistir y empeñarse en realizarlo a la fuerza |
| Cambiar a otra actividad. Distraerle y cambiar su atención | Utilizar métodos de sujeción |
| Evitar situaciones similares Prevenir que se repita, hacer ejercicio puede calmar | Ponerse nervioso Utilizar la fuerza |
| Mantener la calma. Hablar despacio con un tono de voz adecuado, por delante y mirándole a los ojos | Agarrarle Hacer gestos bruscos |
| Empatizar y sonreír | Castigar porque no es un niño-a |
| SI ESTÁ EN PELIGRO PIDA AYUDA | Permanecer en esa situación |



“PROBLEMAS DE CONDUCTA EN ALZHEIMER”

5. NEGATIVISMO o APATÍA

No responder a una petición. Mostrar rechazo.

| ¿QUÉ HACER? | ¿QUÉ NO HACER? |
|---|---|
| Ayudar a iniciar una actividad y dejarle que luego continúe solo | Estresar y forzar Infantilizar, tratarle como si fuera un niño |
| Fijarse en lo que hace y felicitar cualquier pequeña tarea o paso que lleve a cabo aunque no termine la actividad | Fijarse en lo que no hace Regañarle |
| Pedir su colaboración | Hacer comentarios continuos sobre su falta de actividad y criticar por su falta de interés e iniciativa |

6. CONFUSIÓN

No reconocer personas, lugares o cosas.

Nombrar a miembros de la familia con otros nombres

Confundirse acerca de dónde está su casa.

Olvidar el uso de objetos comunes...

| ¿QUÉ HACER? | ¿QUÉ NO HACER? |
|---|---|
| Corrija con una explicación sencilla y tranquilícele | Enfadarse o apenarse |
| Utilizar fotos u otros apoyos que faciliten su recuerdo Ej. carteles | Darle largas explicaciones y razones |
| Orientar a la realidad | No insista ni corrija constantemente porque le puede frustrar |



“PROBLEMAS DE CONDUCTA EN ALZHEIMER”

7. DESINHIBICIÓN SEXUAL

Exhibicionismo, manipulación de los genitales, proposiciones sexuales inadecuadas, tocamientos, lenguaje obsceno, masturbación pública...

| ¿QUÉ HACER? | ¿QUÉ NO HACER? |
|---|---|
| Comprobar que la ropa no le aprieta o le incomoda, si quiere ir al baño, que tenga calor... | Ponerle ropa ajustada |
| Aceptar y asumir que estas conductas ocurren por la enfermedad y normalizarlas nos ayudará | Culparle y juzgarle |
| Utilizar la distracción. Proponerle que haga otras actividades | Forzarle a que cese en su actividad Discutir y enfrentarse |
| Dar una explicación breve de que dicho comportamiento no es adecuado en ese momento | Regañarle |
| Reorientar esa actividad al contexto adecuado. Hacerlo con delicadeza. Ejemplo: la masturbación que se realice en la intimidad de su habitación o en el baño. | Evitar el ridiculizarle o hacerles sentir culpable. |



RECUERDA:

- **La persona con Alzheimer no lo hace de manera intencionada ni como algo personal. ES LA ENFERMEDAD LA QUE CAUSA ESTAS SITUACIONES.**

- **Hay que comprender las necesidades del enfermo. Ponerse en su lugar: Probar la comida, comprobar la temperatura del agua...**

- **Cada persona es única. Hay que conocer sus características personales.**

La estrategia que a una persona le sirve a otra no le puede servir. Y puede ser útil en un momento dado y luego ya no.

**Puede consultar a profesionales
de la Psicología**