



CÓMO ABORDAR IRRITABILIDAD, REACCIONES CATASTRÓFICAS Y ENFADOS

DE LA PERSONA QUE CUIDO

Las personas con demencias suelen sufrir con más frecuencia irritabilidad, enfados... como consecuencia de sus lesiones cerebrales y de sentimientos de inseguridad, incapacidad, dependencia, estorbo, etc. Además, otros factores (ruidos, gritos, consultas médicas, etc.) pueden favorecer o desencadenar las conductas agresivas. También pueden generarse si les planteamos actividades demasiado difíciles, que no les gusten o que les generen inseguridad, frustración, tensión, etc.

Las reacciones catastróficas son respuestas emocionales o físicas excesivas o bruscas, desproporcionadas en relación con la causa que las provoca.

Estrategias recomendadas......

- ▶ Intentar descubrir las causas de los enfados para evitarlos en el futuro.
- ▶ Tratar de mantenerle alejado de situaciones y personas que le provoquen agitación o enfado.
- ▶ Evitar solicitarle tareas que estén fuera del alcance de sus capacidades físicas o mentales. No llevar las situaciones al límite. Respetar sus ritmos, en general serán más lentos.
- ▶ Apartar a la persona de lo que le haya provocado la reacción anómala.
- ▶ Tratar de reaccionar con calma, sin alterarse, para evitar discusiones inútiles.
- ▶ Pensar que la hostilidad es el resultado de su enfermedad, y que realmente no va dirigida intencionadamente.
- ▶ Proporcionar apoyo emocional y tranquilidad, utilizando un tono de voz adecuado, cuidado con el contacto físico porque puede provocar un mayor rechazo.
- ▶ Ante un enfado, distraerle y sugerirle cosas que le sean agradables.
- ▶ Si estas situaciones se producen en público, dar una explicación sencilla para que pongan el comportamiento en contexto y colaboren para reducir la reacción.