

CÓMO ABORDAR LAS ALTERACIONES DE LA ACTIVIDAD PSICOMOTORA DE LA PERSONA QUE CUIDO

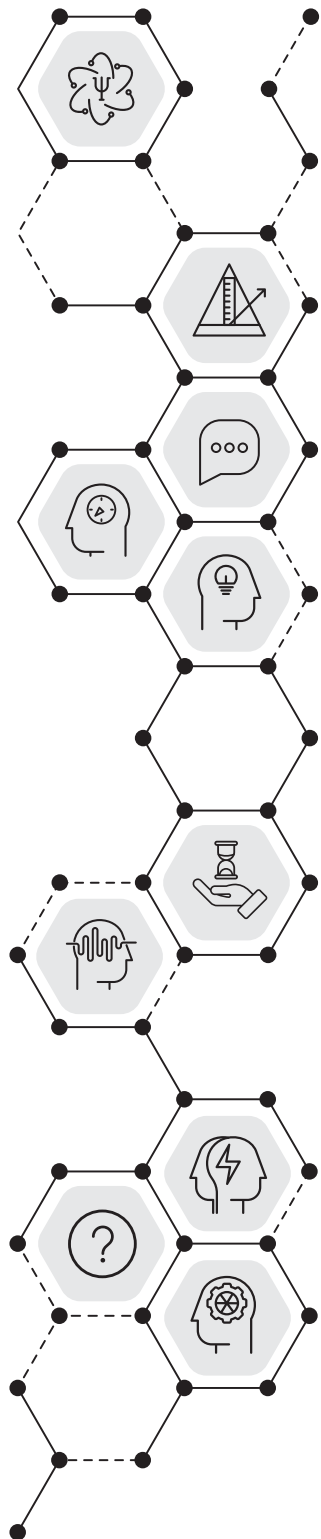
Los trastornos de la actividad motora son comportamientos anormales y actividad motora aumentada. Pueden darse distintos comportamientos: vagabundeo, actos repetitivos, seguimiento persistente de la persona que le cuida, manipulación de objetos sin finalidad, etc.

1. Vagabundeo

Bastantes personas con demencia realizan una conducta de andar continuamente sin rumbo ni objetivo.

Estrategias recomendadas.....

- ▶ Identificar a la persona enferma (nombre, su dirección y un número de teléfono móvil de una persona de referencia, preferiblemente) mediante una tarjeta en su cartera o pulsera identificativa. En la actualidad también se dispone de dispositivos de localización GPS.
- ▶ Acompañarle en todo momento, si es posible.
- ▶ Restringir los cambios en su ambiente habitual, en la medida de lo posible, evitando los cambios y reformas de domicilio. Mantener el entorno con los objetos familiares para la persona enferma.
- ▶ Evitar viajes o visitas largas innecesarias.
- ▶ Modificar el entorno para darle la máxima seguridad: emplear dispositivos de seguridad para las ventanas, instalar cerraduras de seguridad, retirar obstáculos como alfombras y sillas de las zonas de paso para que queden amplias y transitables; así como buena iluminación de las mismas.
- ▶ Orientar a la persona diciéndole dónde se encuentra, si falta poco para comer o cenar, etc. Colocar letreros para orientar al paciente en casa.
- ▶ Informar al vecindario y a comerciantes habituales por si ven a la persona enferma sola por la calle.
- ▶ Observar si esta conducta de vagabundeo aparece siempre a la misma hora o ante una misma situación, si es así, intentar prevenirlo proponiéndole una actividad determinada antes de la hora en que suele comenzar a caminar.
- ▶ Establecer rutinas diarias con mayor actividad por la mañana que por la tarde, para controlar el exceso de energía que se suele acumular a última hora de la tarde. Aprovechar para salir a pasear cuando aparezca la conducta de deambulación.



Seguimiento persistente a la persona que le cuida

En algunos casos la persona con demencia persigue a todas partes a quien le está cuidando. Esta conducta suele estar motivada por la inseguridad que siente la persona enferma.

Estrategias recomendadas.....

- ▶ Comunicar a la persona enferma las actividades que se van a ir realizando.
- ▶ Proponerle tareas sencillas que le entretengan y/o le ocupen: quitar el polvo, secar los cubiertos, doblar ropa, escuchar música, recortar papel, etc. Se trata de que la persona enferma esté ocupada y la persona que le cuida pueda hacer sus propias cosas.
- ▶ Instalar cierres de seguridad para mantener la breve intimidad necesaria en el lavabo; que se puedan abrir desde fuera en caso de que se encierre la persona con demencia.
- ▶ Organizarse y/o pedir ayuda para poder tener un “respiro”, un tiempo de descanso y relajación. Intentar dormir, descansar, hacer actividades placenteras como salir, ir al cine, quedar con amistades, etc.

2. Actos repetitivos

La persona con demencia realiza una acción una y otra vez de manera incansable. Los actos repetitivos pueden ser muy variados, pero con frecuencia tienen que ver con actos normales u objetos de la vida diaria. Estas personas pueden manipular, cantar, doblar la ropa u “ordenar” el contenido de cajones y armarios incesantemente.

Estrategias recomendadas.....

- ▶ Si la conducta no es especialmente molesta o nociva para la persona enferma, se puede dejar que la realice durante un tiempo prudencial.
- ▶ La distracción es la mejor intervención para interrumpir las conductas repetitivas. Ofrecerle algo para mirar, oír o hacer puede ayudar a distraerle.
- ▶ Guardar bajo llave aquellos objetos y/o documentos importantes y valiosos que puedan ser dañados o resultar peligrosos.
- ▶ En el caso de que la persona grite de forma repetidamente, valorar si puede tener relación con alguna causa física: dolor, incomodidad, etc. Si se cree necesario consultar con el personal sanitario de referencia.