

CÓMO ABORDAR LOS TRASTORNOS AFECTIVOS: **DEPRESIÓN, MANÍA Y LABILIDAD EMOCIONAL** DE LA PERSONA QUE CUIDO

Los cuidados emocionales representan el lado humano del cuidado. Las situaciones asociadas a los trastornos afectivos son difíciles tanto para la persona afectada como para quien le cuida.

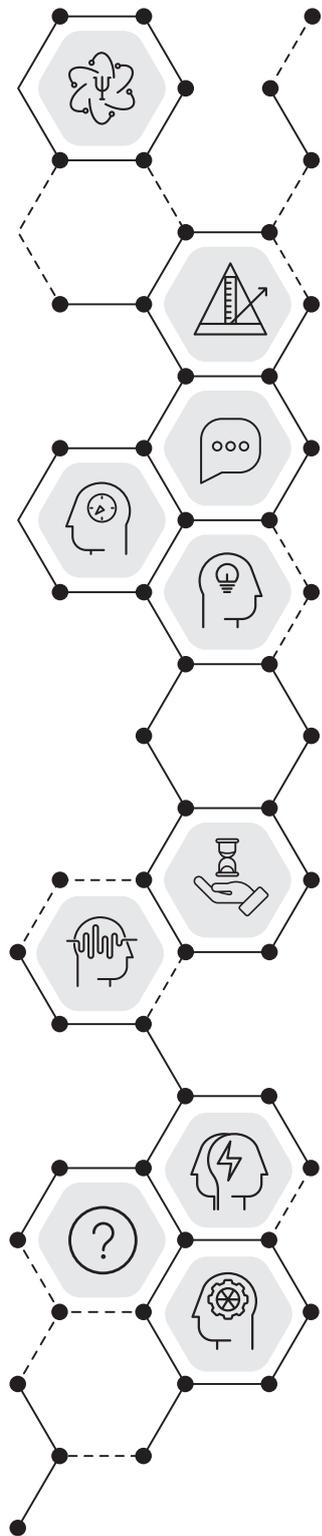
A veces es difícil saber cómo se siente en realidad ya que suele tener problemas para expresar con claridad y coherencia sus sentimientos.

1. Depresión

La depresión incluye un estado de ánimo muy bajo, con ensimismamiento, incapacidad para disfrutar de la vida (de la compañía, las comidas, de las actividades...), llanto, pensamientos negativos, sentimientos de desesperanza e impotencia, deseo de morir.

Estrategias recomendadas.

- ▶ Mostrar comprensión con el sentimiento de tristeza y mantener una actitud de escucha y apoyo emocional. Valorarle y valorar lo positivo de sí, de lo que hace, etc. potenciando su autoestima y autonomía.
- ▶ Evitar pedirle que “se anime” y que intente salir de la depresión. Esta sugerencia puede aumentar la depresión y la persona puede sentirse además incomprendida.
- ▶ Intentar evitar el aislamiento, fomentando que esté en compañía y estimulándole a conversar o realizar alguna actividad.
- ▶ Incrementar y fomentar actividades en las que la persona con demencia puede disfrutar.
- ▶ Proponerle actividades con las que se sienta útil y le den seguridad. No hay que sugerirle tareas complejas en las que fracase y se desanime más.
- ▶ Planificar actividades placenteras que se desarrollen en compañía de una persona que le agrade; sobre todo si se queja de soledad o abandonado.
- ▶ Animarle a que hable de cosas agradables, tanto del pasado como del presente, ayudarle a recordar los buenos momentos le puede animar. Hace falta tacto y sensibilidad, e ir viendo, ya que recordar su pasado también puede producirle tristeza.
- ▶ Facilitar un entorno animado y luminoso.
- ▶ Si se queja frecuentemente de problemas de salud o si su situación no mejora empleando las estrategias recomendadas, consultar con el equipo sanitario de referencia.



2. Labilidad emocional

Las personas con demencia también pueden presentar labilidad emocional que se manifiesta por cambios bruscos del estado de ánimo sin relación con las circunstancias que están viviendo, pasan de la tristeza a la alegría excesiva o euforia, de la risa al llanto.

Estrategias recomendadas.....

- ▶ Intentar establecer un ambiente tranquilo en el que la persona afectada se sienta segura.
- ▶ Evitar estimularle tanto en exceso como por defecto.
- ▶ Establecer rutinas que permitan una mejor orientación de la persona enferma.
- ▶ Procurar que esté acompañado por personas a las que aprecie y con las que se sienta a gusto.
- ▶ Reducir el ruido y el desorden.
- ▶ Intentar ver si hay algún desencadenante como cansancio, exigencias excesivas, presencia de personas que le infunden temor o con las que no tiene buena relación e intentar evitarlos.
- ▶ Corregir alteraciones sensoriales si las hay, disminución de la audición o de la vista.
- ▶ Si su situación no mejora empleando las estrategias recomendadas, consultar con el equipo sanitario de referencia.

3. Manía

La manía es un síntoma menos frecuente. La persona afectada puede estar eufórica, con un estado de ánimo muy elevado, excitable, con mucha actividad mental y hablando sin parar.

Estrategias recomendadas.....

- ▶ Reducir los cambios, intentar mantenerle en ambientes conocidos, ordenados y que le resulten tranquilos.
- ▶ Reducir la estimulación, intentar que no haya ruidos.
- ▶ Distraer su atención hacia actividades planificadas y controladas.
- ▶ Proporcionar tranquilidad hablándole claro y despacio, evitando las discusiones.
- ▶ Suprimir los excitantes (café, té, coca cola, bebidas energéticas...).
- ▶ Intentar evitar las sujeciones físicas.
- ▶ Si su situación no mejora empleando las estrategias recomendadas, consultar con el equipo sanitario de referencia.