



CÓMO ABORDAR LA AGITACIÓN, LA VIOLENCIA Y LA AGRESIVIDAD DE LA PERSONA QUE CUIDO

La agitación es un estado importante de ansiedad, de tensión, que se manifiesta a través de una gran cantidad de movimientos y conductas molestas.

Cuando una persona está agitada se manifiesta ansiosa, hiperactiva, enfadada, con frecuencia grita y discute. Se puede observar inquietud, caminar constantemente, quejas y constantes peticiones de información, frases repetitivas, conductas agresivas, chillidos, etc.

Estrategias recomendadas.

- ▶ Asegurarnos de que las necesidades básicas del paciente están cubiertas, si es así y la conducta persiste, valorar el comentar la situación con los profesionales sanitarios para descartar que la conducta tenga relación con alguna causa médica.
- ▶ La prevención es la mejor estrategia. Podemos poner atención para identificar cuales suelen ser las causas habituales o síntomas previos de la agresividad y tratar de evitarlos en el futuro.
- ▶ Tratar de mantener al paciente alejado de situaciones y personas que le provoquen agitación o enfado.
- ▶ En el momento de la agitación, hablar a la persona despacio y con calma, por delante, avisándole de lo que va a hacer e intentando que no se sobresalte.
- ▶ Usar el contacto físico con criterio, a veces el contacto físico o incluso un abrazo pueden dar consuelo a una persona agitada, pero también puede ser una provocación.
- ▶ Evitar el empleo de posturas que puedan resultar amenazantes a la persona agitada. Situarse al mismo nivel de ojos que la persona enferma.
- ▶ Distraer a la persona mediante preguntas acerca del problema y centrar gradualmente su atención en algo que no tenga relación y que resulte placentero, cambiar de actividad, ir a otra sala...
- ▶ Establecer un entorno tranquilo, sin excesivos estímulos, sin ruidos desagradables y discusiones. Evitar razonar con la persona en el momento de la agitación o enfado.
- ▶ Evitar la restricción física siempre que sea posible. Las restricciones pueden provocar que la persona con demencia se sienta amenazada y que aumente su agitación.