



CÓMO ABORDAR LA ANSIEDAD DE LA PERSONA QUE CUIDO

Las personas con demencia son capaces de percibir la tensión en el ambiente incluso en fases avanzadas de la enfermedad y se pueden ver influidas por ella. Un ambiente familiar tranquilo, ordenado y libre de ruidos ayuda a reducir la ansiedad de la persona enferma.

No es fácil mantener siempre un ambiente familiar tranquilo en una relación de cuidado.

Estrategias recomendadas.

- ▶ Determinar si existe alguna causa que esté provocando la ansiedad y si es posible evitarla.
- ▶ Reducir la estimulación excesiva, los ruidos y los cambios, se trataría de eliminar todo lo que pueda confundir o provocar estrés a la persona enferma.
- ▶ Evitar las situaciones tensas y las discusiones en presencia de la persona con demencia en la medida de lo posible.
- ▶ Proponer a la persona tareas sencillas que le entretengan y/o descarguen su energía: labores caseras, salir a la calle, poner música relajante, o cambiar lo que se está haciendo en ese momento para mejorar la situación.
- ▶ Responder con afecto y evitar razonar para que comprenda que sus sentimientos de ansiedad son infundados. Dar seguridad, comodidad y simplificar el medio en el que vive el paciente.
- ▶ Favorecer su orientación para reducir el estrés (reorientarle verbalmente, utilizar carteles indicativos, relojes, etc.).
- ▶ Suprimir excitantes (café, té, etc.).
- ▶ Si la situación no mejora empleando las estrategias recomendadas, consultar con el equipo sanitario de referencia.