



# Información para el asistente de salud

## *Consejos para el cuidado de adultos mayores*

### **Necesidades insatisfechas en personas que viven con demencia**

Con el paso del tiempo, las personas que viven con demencia pueden experimentar dificultades para explicarles a otras personas lo que necesitan. Pueden mostrar frustración cuando sus necesidades no se cumplen. Puede que deambulen, golpeen o rechacen los cuidados porque no tienen otra manera de explicarles a otras personas lo que necesitan. Estas acciones pueden resultar difíciles para el asistente de salud. Si estas acciones son frecuentes, el asistente de salud puede sentirse “quemado, que no aguanta más”.

<b>Necesidades comúnmente insatisfechas en personas con demencia</b>	
Dolor o molestias	Cansancio
Hambre o sed	Tristeza o depresión
Soledad	Ir al baño
Aburrimiento	Necesidades dentales, de la vista o auditivas.

Averiguar qué es lo que necesita esta persona puede poner fin a estas acciones. Pídale a los familiares, amigos u otros cuidadores que le ayuden.

**Primero, revise las necesidades básicas,** como ir al baño, si tiene hambre, sed, o tiene dolor.

**Averigüe qué puede estar causando que la persona actúe de la forma en la que lo está haciendo.** Ponga atención a la hora y el lugar donde ocurra la acción. Piense en lo que ocurre alrededor de la persona, si hay mucho ruido o luces brillantes que causen sombras atemorizantes, por ejemplo. Piense en los hábitos de la persona, y en lo que le gusta. Esto puede proporcionar pistas sobre sus necesidades, y cuál es la causa de sus acciones.

**Comprenda cuál es la causa, lo que con frecuencia se denomina el “factor desencadenante”.** Tome nota de cualquier cosa que empeore o mejore la acción. Registre los cambios de la condición médica o los medicamentos de la persona que puedan causar las acciones. La respuesta del cuidador puede empeorar o mejorar estas acciones.

Averiguar cuáles son las necesidades que no están siendo cubiertas lleva tiempo y puede ser frustrante. Para algunas personas que viven con demencia estas acciones pueden ser recurrentes aun cuando se cubran todas sus necesidades.

## Información para el asistente de salud

Pueden surgir muchas emociones fuertes, como la ira, al proveer cuidados. Frecuentemente, los asistentes de salud tienen la impresión de que no tienen tiempo suficiente para cuidar de sí mismos y sus emociones. Si las emociones fuertes continúan, es posible que los asistentes de salud lleguen a dejar de prestar atención y respeto a la persona. Siga los siguientes pasos para prestar atención a las emociones fuertes.

### **Paso 1. Esté al tanto de las emociones que puedan provocar cambios en la prestación de cuidados.**

Ponga atención a las señales físicas de emociones fuertes, como, por ejemplo, los nudos en el estómago, rigidez en la mandíbula o apretar los puños. Cuando sienta una emoción fuerte, trate de ponerle nombre y piense en la causa. La emoción puede surgir de algo no relacionado con los cuidados, como con una pelea con un amigo, por ejemplo. La causa también puede ser algún suceso pasado con la persona que necesita los cuidados. Poder nombrar la emoción y lo que la está causando puede hacerla menos atemorizante.

### **Paso 2. Cuidar de las emociones.**

Una vez que un asistente de salud se da cuenta de que una emoción afecta el buen cuidado, es necesario prestarle atención. Unas cuantas respiraciones profundas pueden ayudar a calmar al asistente de salud. Hay momentos en los cuales el asistente de salud tendrá que tomar un descanso. Si no hay nadie más disponible para proveer asistencia, asegúrese de que se cubren las necesidades básicas de la persona y que la persona esté a salvo. Entonces, a solas, trate de calmar esas emociones fuertes y reducir los niveles de estrés.

#### **Buenas maneras de disminuir el estrés**

Cambie de ubicación. Salga a dar una vuelta por el parque o a la tienda.

Manténgase activo.

Haga tiempo para hacer cosas que le agradan como leer, ver una película o pasar tiempo con amigos o familia.

Piense en algo por lo cual se siente agradecido cada día.

### **Paso 3. Haga un plan**

Reflexione sobre lo que puede hacer para reducir el estrés al proveer cuidados. Quizá le ayude escuchar su canción favorita o hacer planes para hacer algo que le guste. También, dejar de proveer cuidados por una temporada puede reducir los niveles de estrés.

### **Paso 4. Sea amable consigo mismo.**

La persona con demencia hace lo mejor que puede. Los asistentes de salud deberían intentar no tomar las acciones como algo personal. También deberían de recordarse a sí mismos que están dando el mejor cuidado que pueden.

**Escrito por: Debbie Dyjak RN, BSN, MS**

Información para el asistente de salud~ Consejos para el cuidado de adultos mayores

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.