

EN CASA VIVIENDO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA. ¿QUÉ HAGO SI...?

TIENE ALUCINACIONES

por Cristina Buiza y Pura Díaz-Veiga



Favorece un entorno tranquilo

Evita, en lo posible, ruidos bruscos; escasez o cambios repentinos de luz; estimulación excesiva (la radio y la televisión pueden ser elementos de entretenimiento para algunas personas, pero también pueden causar que la persona piense que está escuchando voces...). Un poco de música suave puede ser de ayuda.



Manten la casa bien iluminada

y tapa los espejos si la persona no reconoce su imagen y piensa que son otras personas.

Ventila bien todas las habitaciones

Emplea fragancias y aromas a las que la persona esté acostumbrada. Cambios bruscos en los olores también puede desencadenar estos episodios.

Evita bebidas excitantes



Procura no hacer cambios drásticos en la decoración o mobiliario

Pueden generar más confusión en la persona. Identifica qué objetos son relevantes para ella y mantenlos a su vista para que no se angustie si no los ve.

Si ya han aparecido...



Tranquilízala y dale seguridad

cuando se altere o asuste por la perturbación que está sufriendo.



Acompáñala

No es necesario actuar si lo que la persona percibe no provoca sufrimiento o existe un riesgo.



No dudes en pedir ayuda si la necesitas

Consulta al médico para valorar causas orgánicas o medicamentosas.

No olvides, pedir ayuda en estos casos no es signo de debilidad, sino de fortaleza.

Desplázate junto a ella a otra zona de la casa y ofrécela alguna actividad gratificante y significativa

Un buen punto de partida puede ser iniciar una conversación sobre temas reales y cotidianos.

Procura reaccionar con calma

así es más fácil que se sienta segura y confortada. A veces coger su mano y abrazarle le puede tranquilizar.



Asegúrate de que te puede ver u oír

Cuando te dirijas a ella, colócate cerca y de frente, antes de iniciar una conversación.



Responde de modo neutro sin comprometerte

Cuando sabes que lo que dice, ve u oye es falso, evita discutir. Para ella es real.



(*) En algunos casos puede ayudar salir a la calle. Solicite al médico de cabecera un documento que justifique la necesidad de la salida.

Recomendaciones basadas en la publicación: "Consejos y orientaciones no farmacológicas para pacientes con deterioro cognitivo en el domicilio y unidades psicogeríatras". Arriola, E., Alaba J., Buiza, C., González M.F. y Zulaica, A.