

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

## TIENE DEAMBULACIÓN CONSTANTE

por Cristina Buiza y Pura Díaz-Veiga

### Procura prevenirla\*

**Favorece un entorno físico agradable. Iluminación adecuada, objetos conocidos y tranquilizadores, ambiente en calma.**

**Preserva las rutinas y las costumbres evitando, en lo posible, grandes alteraciones.**

### Pide ayuda si la necesitas

Recuerda, en estos casos no es signo de debilidad, sino de fortaleza.



8

7

### Favorece la orientación y un recorrido cómodo por la casa. Para ello:

- Utiliza señales de orientación: paneles indicadores, lugares y objetos especialmente conocidos, como adornos personales y significativos.
- Dispón los objetos ordenados en sus sitios habituales.
- Asegura un paso fácilmente transitable y seguro por pasillos y estancias. Si fuera necesario reorganiza la ubicación del mobiliario que pueda interrumpir el paso.
- Abre las puertas para que si la persona busca un espacio concreto le sea más sencillo identificarlo desde el pasillo.
- Si en la casa hay puertas de cristal transparente, coloca una pegatina a la altura de los ojos que ayude a la persona a saber si la puerta está abierta o cerrada.



6

## Si ya han aparecido...

### Ponte en su lugar

La deambulación puede ser una manifestación de alguna necesidad no satisfecha (ir al baño, tener hambre, sed, cansancio, miedo, inseguridad, falta de ejercicio, aburrimiento, dolor...).

1

### Favorece el contacto con el exterior

Aprovecha los momentos disponibles para salir a dar un paseo por la calle.

5

### Tranquilízala en caso de mostrar sensación de urgencia

y prueba a sugerir otra actividad. Por ejemplo, si comenta que tiene que ir a hacer la comida a los niños, puedes decirle: "No te preocupes, la comida está lista. Ya me estoy encargando yo. Vente al sofá mientras se hace."

### Acompáñala al baño, a la cocina o invítala a un sitio cómodo

Si manipula pomos o parece mirar a dónde ir, puede que esté queriendo hacer algo que no logra expresar. Trata de averiguar de qué se trata.

2

3

### Orienta la deambulación hacia zonas seguras

En caso de no existir riesgo, permite a la persona que camine tranquilamente, aunque sea pasillo arriba, pasillo abajo.

4

### Conserva la calma y no te agobies si la persona te sigue por toda la casa

Puede ser por falta de estimulación, curiosidad o, en casos de demencia avanzada, un acto reflejo.



**(\*) 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 las siguientes publicaciones:

**"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.

**"Guía para una vivienda amigable con las demencias"**

García, A., Del Barrio, E., Díaz-Veiga, P.