PSICOEDUCACION SOBRE CONDUCTAS DE PERSONA CON ALZHEIMER. Pautas

A continuación, te explico por qué una PERSONA con ALZHEIMER puede preferir lavar la ropa a mano y rechazar el uso de la lavadora:

1.Confusión con objetos modernos

La lavadora, aunque común, puede parecerle un aparato extraño o difícil de entender. Las personas con Alzheimer a menudo pierden la capacidad de reconocer o manejar tecnología que no les resulta familiar, especialmente si su memoria ha retrocedido a una etapa en la que no se usaban lavadoras automáticas.

2. Regresión a hábitos antiguos

El Alzheimer puede llevar a una especie de "regresión en el tiempo", donde la persona recuerda mejor épocas pasadas. Si en su juventud lavaba a mano, puede considerar que esa es *la manera correcta* de hacerlo, o la única que entiende.

3. Necesidad de control y rutina

Lavar a mano le da una sensación de control, estructura y propósito. Es una tarea manual que conoce y domina, lo cual puede tranquilizarla en un mundo que cada vez le parece más confuso.

4. Ansiedad o miedo

La lavadora hace ruido, vibra, y tiene luces o botones que cambian. Todo eso puede resultarle intimidante o incluso amenazante. El lavado a mano, en cambio, es silencioso, predecible y más fácil de controlar.

5. Asociaciones emocionales

Tal vez tenga recuerdos ligados al lavado a mano: momentos familiares, rutinas cotidianas, o sentimientos de utilidad. Es posible que lavar a mano sea más que una preferencia práctica: puede ser una forma de reconectar con su identidad.

¿Y por qué no quiere que otra persona la ponga tampoco?

Aquí algunas razones posibles por las que **no quiere que nadie más ponga la lavadora**:

🧠 1. Falta de comprensión del propósito del aparato

Ella podría **no entender qué está haciendo la otra persona** con la lavadora. Desde su punto de vista, podría parecer que están "tocando cosas que no deben" o haciendo algo fuera de lugar. Al no reconocer la función del electrodoméstico, **puede interpretarlo como una amenaza o como algo innecesario.**

🔑 2. Sentido de propiedad o territorio

Puede sentir que **esa es "su" ropa, "su" tarea, o "su" espacio**, y ver que otra persona se ocupa de ello puede hacerle sentir invadida, despojada de su rol, o incluso infantilizada. Esto es muy común: **la pérdida de autonomía puede generar resistencia.**

🔁 3. Fijación con la rutina o "su manera de hacer las cosas"

En etapas medias del Alzheimer, las personas pueden desarrollar una **resistencia intensa al cambio**. Si para ella lo correcto es lavar a mano, **ver a alguien usando la lavadora puede parecerle algo equivocado o peligroso**. En su mente, esa no es la forma adecuada.

😵‍💫 4. Confusión temporal o pérdida de contexto

Quizás no se da cuenta de que se está haciendo una tarea útil. Puede pensar, por ejemplo, que **la ropa no necesita lavarse**, o que **ya se lavó**, y entonces ver que alguien pone una lavadora puede parecerle ilógico o molesto.

💔 5. Emociones más profundas (control, dignidad, pérdida)

Ver que otros hacen lo que ella solía hacer puede recordarle, de forma confusa o dolorosa, que ya no puede encargarse de todo como antes. Eso puede generar rechazo, tristeza o una necesidad de reafirmar su rol (“yo lo hago”, “eso no se toca”, “déjalo así”).

¿Cómo podemos hacer para ir introduciendo el uso de la lavadora? (extensible a otras resistencias por parte de la persona con Alzheimer)

🌷 1. Hazla sentir útil y partícipe

En vez de poner la lavadora tú sola mientras ella mira, intenta **incluirla en parte del proceso**:

- “¿Me ayudas a separar la ropa blanca de la de color?”
- “¿Cuál de estos detergentes te parece mejor?”
- “¿Te parece que ya está bien de ropa o echamos un poco más?”

Esto **le devuelve su rol**, aunque no sea ella quien accione la lavadora directamente.

2. Transforma la lavadora en una herramienta tuya, no suya

Puedes presentar la situación así:

“Yo no sé lavar tan bien a mano como tú, ¿te parece si uso la lavadora para no estropear la ropa?”

O algo como:

“Como tengo que hacer otras cosas y tú ya hiciste bastante, ¿me dejas usar la lavadora para avanzar un poco?”

Esto evita confrontarla y, al mismo tiempo, **le reafirma que ella es la experta**.

⏳ 3. Hazlo en momentos de poco estrés

Evita usar la lavadora cuando esté inquieta, cansada o alterada. Intenta hacerlo en momentos tranquilos, o incluso **cuando ella esté ocupada o distraída con otra cosa placentera**.

🎭 4. Usa un pequeño “teatro” si hace falta

Si la resistencia es muy fuerte, puedes **usar una pequeña mentira terapéutica (válida en demencias)**. Ejemplos:

- “El médico dijo que es mejor lavar con máquina porque es más higiénico.”
- “Hoy toca lavar con esta máquina porque está lloviendo y no seca bien lo lavado a mano.”

El objetivo no es engañar por mal, sino **proteger su bienestar emocional**.

🧘 5. No discutas, redirige

Si ella insiste: “¡No pongas esa lavadora!”, puedes responder algo como:

- “Tienes razón, a mano queda más limpio. Vamos a hacer una parte así y otra con la máquina, para comparar.”
- “¿Te parece si tú lavas estas piezas delicadas y yo hago el resto?”

Esto reduce la confrontación directa y da lugar a un acuerdo suave.

TAMBIEN ES MUY TIICO EN PERSONAS CON ALZHEIMER cuando se le intenta ayudar a realizar tareas que ella conoce o debería conocer porque las ha realizado siempre que nos diga frases como:

- **"Ya lo he hecho"**
- **"Eso ya está"**
- **"Déjalo, que yo lo hago"**

… está reflejando varias cosas que van mucho más allá de la tarea en sí.

🧠 ¿Por qué dice eso?

1. Pérdida de memoria a corto plazo

Ella **realmente puede creer que ya hizo la tarea**, aunque no sea cierto. Su cerebro **completa los huecos con lo que cree lógico**, y como solía hacer esas cosas, **su mente asume que ya las hizo**.

 Ejemplo: Si toda la vida lavó la ropa por la mañana, su mente puede pensar: *“Hoy también lo hice”*, aunque no sea verdad.

2. Necesidad de mantener control y dignidad

Decir *"yo lo hago"* o *"ya está hecho"* es una forma de **defender su autonomía**. Ella no quiere sentir que la tratan como a una niña o que no es útil.

Esto es muy importante: mantener su rol, su dignidad, y su sentido de utilidad es fundamental para su bienestar emocional.

3. Evita sentirse expuesta o insegura

Cuando no entiende una situación o se siente confundida, **decir "ya lo hice" puede ser una salida para no sentirse mal o avergonzada**. Es una forma de protegerse.

En vez de admitir que no sabe o no puede, dice que ya lo hizo, para que no se note su dificultad.

4. Está aferrándose a rutinas pasadas

Tal vez **ya no puede hacer las cosas como antes, pero en su mente todavía vive esa rutina**. Es como si el tiempo no hubiera pasado: sigue siendo *la mujer que lava, cocina, organiza...*

En su realidad, ella *todavía es la que se encarga de todo*.

¿Qué hacer cuando lo dice?

Aquí algunas respuestas que puedes usar para **acompañar sin corregir ni contrariarla**:

- "¡Ah, menos mal que ya lo hiciste! Entonces ahora yo lo dejo preparado para más tarde, ¿te parece?"

- 😊 “¡Claro que sí! Lo hiciste tan bien la última vez, que hoy lo haré igual que tú.”
- 🤲 “¿Y cómo lo hiciste esta vez? ¿Usaste el jabón azul o el otro? Cuéntame.”
- 🤝 “Me ayudas un poquito y así lo hacemos juntas, como antes.”

❓ CUANDO DICE: “¡Déjalo, que eso lo hago yo!”

Respuestas posibles:

- “Sí, lo sé. Eres la que mejor hace esto. Hoy te ayudo un poquito, ¿vale?”
- “Lo haces tan bien que quiero aprender de ti. ¿Me enseñas?”
- “Hoy lo empiezo yo y tú me dices si lo hago como tú lo harías.”
- “Tú mandas. Yo voy haciendo lo que me digas.”

✅ CUANDO DICE: “¡Eso ya lo hice!”

Respuestas posibles:

- “Perfecto, por si acaso lo reviso rápido, no me cuesta nada.”
- “¡Menos mal! Así solo queda lo más fácil. Lo termino en un momentito.”
- “¡Qué bien! Lo estoy repasando por si hay algo que se nos pasó sin querer.”
- “Seguro que sí. Ahora lo hago para que no te canses tanto.”

🍳 CUANDO NO QUIERE QUE COCINES O AYUDES EN LA COCINA

Respuestas posibles:

- “Te voy preparando todo para que esté listo cuando quieras empezar.”
- “Hoy cocino yo con tu receta. ¿Me dices los pasos?”
- “Te hice tu platillo, pero tú me dices si está bien hecho.”
- “Hoy te invito yo, como tú me invitabas antes.”

CUANDO NO QUIERE QUE LIMPIES

Respuestas posibles:

- “Solo quito un poquito el polvo mientras tú descansas un rato.”
- “Estoy usando ese trapo que a ti tanto te gusta.”
- “Hago una pasadita rápida por aquí, luego tú me dices si quedó bien.”
- “No te preocupes, tú ya hiciste mucho hoy.”

CONSEJOS CLAVE AL RESPONDER

✔ **Nunca la contradigas directamente** (aunque sepas que lo que dice no es cierto).
✔ **Dale siempre un papel activo o de guía**, aunque tú estés haciendo la tarea.
✔ **Valida su experiencia**: dile que lo hace bien, que confías en ella, que sabes que se ha encargado siempre.
✔ **Usa el humor o la complicidad** si encaja con su personalidad: a veces una sonrisa vale más que una explicación.
✔ **Habla desde el cariño, no desde la orden**: "te ayudo", "te acompaño", "lo hacemos juntas**", no "yo lo hago porque tú ya no puedes".**