🧠 Conductas típicas en personas con demencia

Aquí tienes una lista de conductas comunes, sus posibles causas y cómo afrontarlas, con **ejemplos de comunicación** para cada caso.

1. 💭 Desorientación (no sabe dónde está o qué día es)

Ejemplo de conducta: "Quiero ir a casa" (aunque ya esté en casa)
Cómo afrontarla:

- No discutir ni corregir bruscamente
- Redirigir con afecto y distracción

Ejemplo de comunicación:

✅ “Claro, luego iremos. Cuéntame cómo era tu casa.”

✅ “Estamos seguros aquí, ¿quieres tomar un té mientras?”

2. ❓ Repetición constante de preguntas o frases

Ejemplo: Repite “¿Qué hora es?” cada 5 minutos
Cómo afrontarla:

- Tener paciencia
- Responder con voz calmada
- A veces ayuda mostrar un reloj o cartel con la información

Ejemplo de comunicación:

✅ “Son las 10 de la mañana. Después desayunamos juntos.”

✅ “Ya casi es hora. ¿Quieres que miremos el reloj juntos?”

---

3. 😟 Ansiedad o agitación sin causa aparente

Ejemplo: Se levanta y camina nervioso, se queja, se enfada

Cómo afrontarla:

- Verificar si hay una causa física (dolor, frío, hambre)
- Reducir estímulos (ruido, luces fuertes)
- Hablar despacio, con frases simples y tranquilizadoras

Ejemplo de comunicación:

✅ "Estoy aquí contigo. Todo está bien."

✅ "Vamos a sentarnos un rato juntos. Estoy a tu lado."

4. 💬 Alucinaciones o delirios (ve cosas que no están o cree cosas falsas)

Ejemplo: "Ese hombre me quiere robar" (no hay nadie)

Cómo afrontarla:

- No negar directamente
- Validar la emoción, no el contenido
- Cambiar el foco de atención

Ejemplo de comunicación:

✅ "Entiendo que te sientas preocupado. Yo estoy aquí, estás a salvo."

✅ "No hay nadie aquí, pero vamos a cerrar la puerta para que te sientas más tranquilo."

5. 🔁 Deambulación o deseo de irse ("fuga")

Ejemplo: “Tengo que irme, me están esperando”
Cómo afrontarla:

- No sujetarlo con fuerza
- Redirigir con actividades o conversación
- Validar su intención

Ejemplo de comunicación:

✅ “¿Dónde dices que tienes que ir? Cuéntame más.”

✅ “Antes de salir, ¿te parece si tomamos un vaso de agua?”

6. ❌ Negarse a recibir ayuda (bañarse, vestirse, comer...)

Ejemplo: Grita o se resiste al baño
Cómo afrontarla:

- No forzar: esperar y volver a intentarlo
- Explicar con claridad lo que se va a hacer
- Usar el humor o las rutinas conocidas

Ejemplo de comunicación:

✅ “Vamos a darte un baño rápido para que te sientas fresco.”

✅ “Después del baño puedes ponerte tu ropa favorita.”

🛁 ¿Por qué una persona con demencia puede negarse a bañarse?

Negarse al baño es **muy común en personas con demencia**, y suele ser una de las situaciones más difíciles para el cuidador. Pero con **comprensión, estrategias adecuadas y una comunicación respetuosa**, muchas veces se puede lograr sin conflicto.

- **Miedo** al agua o a resbalar
- **Frío o incomodidad física**
- No comprende la necesidad del baño
- Vergüenza o pudor
- Cambio de rutinas que desorienta
- Dificultad para entender instrucciones
- **No reconoce al auxiliar** como alguien de confianza

✅ Estrategias prácticas y ejemplos de comunicación para facilitar el baño

Te los agrupo por enfoque para que elijas lo que mejor se adapte a tu caso:

1. 🧼 Validación + invitación amistosa

Hazlo parecer una actividad natural y sin presionar.

Frases útiles:

- “Te he preparado el baño, está calentito y muy agradable.”
- “Vamos a refrescarnos un poquito, y después descansamos.”
- “No es un baño completo, solo vamos a lavarnos un poco las manos y la cara.” (y luego poco a poco avanzar)
- “Después del baño podemos ponerte esa ropa bonita que te gusta.”

---

2. 🫂 Enfoque emocional y empático

Valida cómo se siente antes de invitar.

Frases útiles:

- “Entiendo que no te apetezca, es normal. ¿Qué parte te incomoda?”

- “Si yo estuviera en tu lugar también me sentiría rara. Estoy aquí para ayudarte.”
- “No vamos a hacerlo si no te sientes cómoda, pero quizás podríamos probar solo un poquito.”

---

3. □ Reducir el miedo y aumentar la sensación de seguridad

- Mostrar que la ducha o bañera no resbala
- Calentar bien el cuarto de baño
- Tener una toalla ya lista para cubrirse enseguida
- Si hay pudor, permitirle mantener parte del cuerpo tapado

Frases útiles:

- “Aquí está calentito, no pasarás frío.”
- “No hay prisa, lo haremos despacio y con cuidado.”
- “Voy a ayudarte solo con lo que tú me dejes.”

---

4. 🎭 Usar la distracción o el humor

Frases útiles:

- “¿Nos damos un mini baño como si fuéramos en un spa?”
- “Hoy toca lavado de estrellas. ¿Por dónde empezamos? ¿Los pies o las manos?”
- “¡A ver si encontramos algún patito de goma por aquí!”

Esto relaja el ambiente y ayuda a desviar la atención del "problema".

5. 🧼 Crear una rutina conocida y predecible

Hacer siempre el baño en el mismo momento del día, con el mismo orden y música suave o aroma familiar, ayuda mucho.

Frases útiles:

- "Ya es hora de nuestro momento de limpieza, como cada mañana."
- "Hoy toca ponerte bien guapa. Como siempre."
- "Primero nos lavamos las manos, luego el cuello... como siempre, ¿recuerdas?"

6. 🧼 Adaptar la actividad: baño parcial o progresivo

Si no se deja bañar completamente:

- Empieza por lavar solo las manos y la cara
- Luego los pies
- Con el tiempo, avanzar hacia zonas íntimas o cabello

Frases útiles:

- "Solo un poquito. Las manos primero, nada más."
- "No hace falta mojarse el pelo hoy."
- "Vamos paso a paso. Tú me dices si algo no te gusta."

7. ⛔ Qué evitar:

- No discutir: "Tienes que bañarte porque estás sucia" (esto genera rechazo y humillación)
- No usar amenazas o castigos

- No forzar físicamente
- No levantar la voz
- No invadir el espacio sin previo aviso

 ¿Qué hacer si nada funciona?

1. **Posponerlo** y volver a intentarlo más tarde. La resistencia puede ser temporal.
2. **Involucrar a otro familiar o figura de confianza**, si el rechazo es contigo.
3. **Cambiar el método**: baño de esponja en vez de ducha o viceversa.
4. **Consultar con el médico o psicólogo** si la negativa es constante y afecta a su higiene o salud.

7. 💢 Agresividad verbal o física (ocasional o repentina)

Ejemplo: Insultos, golpes, empujones
Cómo afrontarla:

- Mantener la calma y proteger la seguridad de todos
- No tomarlo como algo personal
- Identificar posibles causas (dolor, miedo, frustración)

Ejemplo de comunicación:

✅ “Sé que estás molesto. No pasa nada. Vamos a calmarnos juntos.”

✅ “Te entiendo, no te preocupes. Estoy contigo.”

 Claves generales para afrontar estas conductas

- ✅ Usa **frases cortas y claras**
- ✅ **Evita discutir o corregir** bruscamente
- ✅ **Valida sus emociones**: “Te entiendo”, “Eso debe ser difícil”
- ✅ Usa **el contacto visual, el tono suave y los gestos**
- ✅ **Redirige la atención** hacia algo positivo o familiar
- ✅ Ten mucha **paciencia y comprensión**