🧠 Documento psicoeducativo: ¿Por qué una persona con Alzheimer no quiere hacer nada?

---

1. ¿Qué es el Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer es un tipo de demencia que afecta progresivamente la memoria, el pensamiento, la conducta y la capacidad para realizar actividades cotidianas. No solo implica olvidos, sino también cambios profundos en el estado de ánimo, la percepción de la realidad y la motivación.

2. ¿Por qué la persona no quiere hacer nada?

Cuando una persona con Alzheimer no quiere realizar actividades, no es por “vagancia”, “terquedad” o “mala actitud”. Existen causas **neuropsicológicas, emocionales y físicas** detrás de esta conducta. A continuación, se detallan las más frecuentes:

1) Apatía (síntoma común de la enfermedad)

- Qué es: Falta de motivación para iniciar o continuar una actividad, sin que haya tristeza o depresión necesariamente.

- Por qué ocurre: Cambios en el cerebro afectan los circuitos que regulan la iniciativa y la toma de decisiones.

👉La apatía puede hacer que incluso actividades sencillas parezcan innecesarias o agotadoras para la persona.

2) <u>Miedo o confusión</u>

- Qué ocurre: La persona no entiende bien qué se le pide, no recuerda cómo hacerlo o teme equivocarse.
- Consecuencia: Puede responder con rechazo, pasividad o ansiedad.

👉 Lo que parece desinterés puede ser, en realidad, una forma de protegerse del fracaso o la incomprensión.

3) <u>Depresión</u>

- Es frecuente en las etapas iniciales e intermedias del Alzheimer.
- Puede manifestarse como tristeza, pérdida de energía, insomnio, o simplemente ‘‘no querer hacer nada’’.

👉 A veces se confunde con la apatía, pero requiere una valoración médica específica.

4) <u>Cansancio físico o malestar</u>

- Dolores, fatiga, hambre, sueño o enfermedades no expresadas también pueden hacer que la persona rechace actividades.
- Muchas veces no pueden comunicar lo que sienten con claridad.

3. ¿Qué podemos hacer como auxiliares del SAD?

1) <u>Adaptar expectativas</u>

- Lo que antes era sencillo (vestirse, salir a caminar, leer) ahora puede requerir más tiempo, ayuda y paciencia.
- Es preferible **proponer** actividades en lugar de ordenarlas.

2) <u>Usar una comunicación sencilla y calmada</u>

- Dar una sola instrucción a la vez.
- Evitar frases como ‘‘¿por qué no quieres hacer nada?’’ o ‘‘tienes que moverte’’, pues pueden generar más resistencia.

3) <u>Crear rutinas predecibles</u>

- Las rutinas proporcionan seguridad y reducen el estrés.
- Hacer las actividades siempre a la misma hora y con la misma estructura ayuda a mantener la participación.

4) <u>Ofrecer actividades significativas</u>

- Adaptadas a sus capacidades e intereses previos (cantar, mirar fotos, doblar ropa, regar plantas).
- Evitar imponer actividades que no les interesan.

5) <u>Validar emociones</u>

- Frases como ‘‘entiendo que hoy no te apetezca’’ o ‘‘vamos poco a poco, no pasa nada’’ pueden disminuir la resistencia.
- Escuchar sin juzgar.

6) <u>Consultar con el familiar</u>

- Si el desinterés es muy marcado o reciente, puede ser síntoma de depresión o problema físico.
- Es importante informar para una evaluación especializada adecuada.

4. <u>Conclusión</u>

La falta de iniciativa en personas con Alzheimer **no es una elección consciente**, sino una expresión de su condición. Como auxiliares del SAD, su papel es clave para acompañar con empatía, respeto y comprensión, adaptándose a los ritmos y necesidades de cada persona.

Recordemos: no se trata de “hacer por hacer”, sino de estar presentes, cuidar y acompañar con dignidad.

📌 **Recomendación final:**

"La paciencia no es la habilidad de esperar, sino de mantener una buena actitud mientras esperas." – Joyce Meyer