SÍNDROME DE DIÓGENES

Definición del síndrome de Diógenes

Consiste en un abandono extremo del autocuidado, a nivel de la higiene, en la alimentación y en la salud, en personas que se aíslan de su entorno, no salen de su casa y rechazan cualquier tipo de ayuda del exterior.

Esta patología se presenta en personas mayores solitarias, preocupados por una ruina económica no real, por lo que comienzan a acumular basuras y viven en una situación de miseria material absoluta.

Una de las características que presenta el enfermo **es la nula conciencia de la enfermedad** y dificulta todo tipo de intervención consensuada.

Afecta principalmente **a personas mayores de 65 años**, pero suele ser una enfermedad que aparece como consecuencia de otras patologías previas, como el **trastorno de personalidad obsesivo-compulsivo**, o por otras conductas que pueden agravarse como el coleccionismo u otros motivos.

Prácticamente, la mitad de los pacientes que padecen esta enfermedad sufren algún tipo de enfermedad mental:

- los diagnósticos relacionados más habituales suelen ser la demencia, la depresión psicótica y trastornos de personalidad**.**
- Esta enfermedad suele ser más común en mujeres que en hombres, sobre todo en aquellas que están viudas.

Síntomas del síndrome de Diógenes

Los síntomas del llamado **trastorno por acumulación** suelen variar en función de su origen, pero en la gran mayoría existen una serie de características comunes que incluyen signos de un auto-descuido muy persistente. Los psicólogos suelen destacar los siguientes síntomas para detectar el síndrome de Diógenes.

1. **Poco cuidado personal:** Una de las características que son sinónimo de un **síndrome de Diógenes** es la presencia de poco cuidado personal. En muchos casos, las personas que sufren de este síndrome de guardar basura y objetos suelen descuidarse tanto que olvidan su propia higiene personal.
2. **Desconfianza generalizada:** Otro de los síntomas más comunes de **el síndrome de Diógenes** suele ser la presencia de una constante desconfianza generalizada por la sociedad, los extraños y cualquier circunstancia. Además las personas suelen tener señales de paranoia que pueden enfatizar esta desconfianza hacia todo lo que les rodea.
3. **Ansiedad social extrema:** La ansiedad suele acompañar a las personas que sufren de este **complejo de Diógenes**. De este modo, los individuos que lo padecen tienen tendencia a sentir miedo de la presencia o del contacto con otras personas.
4. **Tendencias obsesivo-compulsivas**: El **síndrome de Diógenes** suele estar acompañada de conductas obsesivo-compulsivas. Es decir, la persona presenta ciertos rituales que no puede evitar realizar.
5. **Acumulación excesiva de materiales y objetos:** Sin duda alguna, uno de los síntomas más persistentes y reconocidos del **trastorno de Diógenes** suele ser la recolección de artículos que se pueden encontrar en la basura o dejados en la calle.
6. **Mala higiene personal y del hogar:** A raíz de la acumulación de tantos objetos, las personas suelen tener unas condiciones de vida insalubre e insegura que conducen a una mala higiene personal. Esto puede conllevar algunas afecciones en la piel debido a esta falta de higiene, como pueden ser dermatitis u otras enfermedades cutáneas.
7. **Mala nutrición:** Además de que **el síndrome de Diógenes** suele estar asociado a unas malas condiciones de higiene, esta condición también conduce a que las personas que la padecen acaben teniendo una dieta deficiente ya que no se suelen cuidar tampoco en este aspecto.

8. **Hostilidad hacia las otras personas:** Las personas que sufren de este ***'síndrome de acumular cosas o basura***' no solo presentan una mala actitud hacia aquellos que no conocen sino que además también suelen ser agresivos u hostiles hacia sus familiares o seres queridos. Esto dificulta aún más el tratamiento de esta patología mental.
9. **Distorsión de la realidad**: Finalmente, otro de los síntomas más persistentes en el **complejo de Diógenes** suele ser la constante distorsión de la realidad que sufren los afectados por este síndrome. En muchos casos, acaban percibiendo el mundo de una forma completamente ajena a los que los rodean

¿COMO AYUDAR A UNA PERSONA CON SINDROME DE DIÓGENES?

Ayudar a una persona con síndrome de Diógenes puede ser un desafío, pero hay varias estrategias que pueden ser efectivas:

- **Buscar ayuda profesional:** Es fundamental involucrar a profesionales de la salud mental, como psicólogos o psiquiatras, que puedan evaluar y tratar cualquier trastorno subyacente.

- **Involucrar a servicios sociales**: Los trabajadores sociales pueden proporcionar apoyo y recursos adicionales, como servicios de limpieza y organización, y asistencia para mejorar las condiciones de vida.

- **Reconoce que el Síndrome de Diógenes es un trastorno mental y que la persona no está actuando por malicia o pereza**. Valida sus emociones y ofrece apoyo emocional. Mantén una comunicación abierta y sin juicio. Escucha a la persona y muestra empatía por su situación.

- **Establecer límites claros**: Es importante establecer límites claros y realistas sobre lo que se puede y no se puede hacer para ayudar. Esto puede incluir acuerdos sobre la limpieza y el mantenimiento del hogar. No intentes hacer cambios drásticos de la noche a la mañana. Comienza con pequeños **objetivos alcanzables**, como deshacerse de un objeto a la vez o limpiar una pequeña área de la casa.

- **Crear un plan de acción**: Trabaja con la persona para desarrollar un plan de acción que incluya pasos específicos para mejorar su entorno y su bienestar. Esto puede incluir la **eliminación gradual de objetos** acumulados y la mejora de la higiene personal.

- **Fomentar la participación en actividades sociales**: Animar a la persona a participar en actividades sociales y comunitarias puede ayudar a reducir el aislamiento y mejorar su bienestar emocional.

- **Proporcionar recursos educativos:** Ofrecer información sobre el síndrome de Diógenes y sus efectos puede ayudar a la persona a comprender mejor su situación y motivarla a buscar ayuda.

- **Ser paciente y persistente**: El proceso de ayudar a alguien con síndrome de Diógenes puede ser largo y difícil. Es importante ser paciente y persistente, y celebrar los pequeños avances. Es fundamental establecer una comunicación abierta y honesta con la persona afectada, sin juzgarla ni ser crítico. Intenta comprender sus sentimientos, miedos y motivaciones detrás de la acumulación.

- **Evita la confrontación y las críticas**
  Discutir o criticar solo empeorará la situación. Enfócate en encontrar soluciones y ofrecer apoyo positivo.

- Recuerda que cada **caso es único.**

RELACION ENTRE EL SINDROME DE DIÓGENES Y EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

El síndrome de Diógenes y el consumo excesivo de alcohol pueden estar relacionados de varias maneras. Ambos pueden coexistir y exacerbarse mutuamente, creando un ciclo difícil de romper. Aquí tienes algunas formas en las que pueden estar conectados:

1. **Trastornos Mentales Subyacentes**: Tanto el síndrome de Diógenes como el consumo excesivo de alcohol pueden estar asociados con trastornos mentales como la depresión, la ansiedad y la demencia. Estos trastornos pueden contribuir a la aparición de ambos problemas.
2. **Aislamiento Social**: Las personas con síndrome de Diógenes a menudo experimentan aislamiento social, lo que puede llevar al consumo excesivo de alcohol como una forma de lidiar con la soledad y el estrés.
3. **Autonegligencia**: El síndrome de Diógenes se caracteriza por la autonegligencia extrema, que puede incluir el descuido de la salud física y mental. El consumo excesivo de alcohol puede ser una manifestación de esta autonegligencia.
4. **Ciclo de Autodestrucción**: El consumo excesivo de alcohol puede empeorar los síntomas del síndrome de Diógenes, como la acumulación compulsiva y la falta de higiene. A su vez, vivir en un entorno desordenado y sucio puede aumentar el estrés y la ansiedad, lo que puede llevar a un mayor consumo de alcohol.
5. **Falta de Conciencia de la Enfermedad**: Tanto el síndrome de Diógenes como el consumo excesivo de alcohol pueden estar marcados por una falta de conciencia de la enfermedad. Las personas afectadas pueden no reconocer la gravedad de su situación y, por lo tanto, no buscar ayuda.