

# Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

## Comportamiento combativo Cuando sientes que cada día es una batalla...

¿Sientes que la persona bajo tu cuidado te trata mal? Nada es más frustrante que esforzarnos en el cuidado de la misma persona que discute, se niega a seguir instrucciones, y a veces hasta nos abusa verbalmente. A veces es el comportamiento que acompaña a enfermedades como la de Alzheimer. Y en otras ocasiones, la persona está frustrada por sentirse enferma o sin control de su propia vida, y se desquita de estas frustraciones con quienes la rodean, incluyendo al encargado de su cuidado.

### Para lidiar con explosiones o comportamiento rebelde cuando la persona bajo tu cuidado esta enojada

Primero, trata de disipar el enojo. Hay varias maneras de hacerlo. Tendrás que probarlas para saber cuales funcionan mejor con la persona bajo tu cuidado. Puedes tratar con:

**Humor:** trata con ligereza el tema, pero no la persona.

**Comprensión:** “Ya veo lo agitado que estás y te entiendo.”

**Un cambio de tema:** platica del tema brevemente y síguelo con otro distinto.

**Un descanso:** Dile a la persona que debes encargarte de algo en algún otro lugar o habitación y que tratarás el tema con ella un poco más tarde. Esto le dará tiempo para calmarse.

### Cuando la persona no coopera

Primero, asegúrate que entiende lo que estás pidiéndole. Puede estar confundida, especialmente en casos de demencia,

o si se siente mal y simplemente no puede reaccionar más rápido.

- **Asegúrate que está cómoda y no está enferma.**

Si tiene la enfermedad de Alzheimer, puede estar confundida, sobre estimulada, o sentir dolor.

- **Escúchala:** pregúntale cuando sea posible como le va o en que piensa.

A veces el comportamiento combativo es un síntoma de otros problemas más importantes. Por ejemplo, si no se deja bañar, es porque se siente modesta. O se niega a comer como reacción al sentir que ha perdido el control. En estos casos, el darle opciones pueden convencerla a cooperar.

- **Sé paciente:** tu horario puede abrumarte, pero la persona bajo tu cuidado tiene su propio horario. Planea más tiempo de lo normal para las tareas simples. Demasiadas actividades al mismo tiempo pueden provocar una reacción porque la persona se siente abrumada.



### Nota

No lo tomes a pecho. A veces el comportamiento abusivo es síntoma de la enfermedad de Alzheimer o de demencia, y no su personalidad en realidad. Recuerda que puede ser que no pueda controlar su comportamiento o siquiera darse cuenta de ello a causa de la enfermedad misma.

## Comportamiento combativo

### Continúa de la página 1

- **Permanece tranquilo:** el verte calmado puede calmar también a otro individuo.
- **Si la persona está agitada,** deja para más tarde el cuidado personal. Decide si la tarea que tratas de completar no puede esperar hasta que la persona se haya calmado.
- **No contradigas su realidad.** Si cree que algo es la verdad, no discutas. Sigue la corriente de su creencia, a menos que se pueda convertir en un riesgo físico.
- **Toma nota del comportamiento.** Pon atención a las horas del día, la frecuencia, o el tipo de comportamiento problemático. Puede estar relacionado con problemas de digestión, sueño, miedo a la oscuridad, etc.

### *Ideas para cambiar lo que TÚ haces*

- **Quizás no puedas controlar el comportamiento de la otra persona,** pero puedes controlar el tuyo, lo cual puede mejorar las cosas. Las siguientes maneras te pueden servir para dar una apariencia menos desafiante a la persona agitada:
- **Colócate a su lado o al nivel de su mirada** (en vez de elevado sobre ella), especialmente si hay varias personas atendiéndola al mismo tiempo.
- **No esperes una respuesta o reacción inmediatamente.** Dale más tiempo.
- **Mantén la calma en la habitación.** Apaga la radio y el televisor.
- **Habla clara y lentamente.**



## INTERCAMBIO DE IDEAS

*¿Qué harías tú en esta situación?*

**Pregunta:** Me siento agotado todo el tiempo, y tengo más problemas de salud de lo normal. Es muy difícil para mi trabajar con otras personas, y me siento enojado y negativo la mayoría de los días. Me preocupa que está afectando la calidad del cuidado que proporciono. ¿Cómo puedo mejorar mi humor y actitud?

**Respuesta:** Los encargados del cuidado se encuentran frecuentemente bajo una doble carga, porque atienden a sus padres, hijos, y a veces hasta sus nietos. Solicita ayuda de tus amigos, familiares, una agencia de cuidado en casa, o cuidado estilo guardería (sólo durante el día).

Reduce la tensión dejando para más tarde los proyectos menos necesarios. Hacer algo para complacerte a ti mismo no es un tiempo perdido, es muy importante para evitar el agotamiento. Busca un pasatiempo que disfrutes, baños de tina, paseos, relájate con una revista. Si estos pequeños descansos no sirven para mejorarte, considera solicitar ayuda profesional. Recuerda que un grupo de apoyo de personas que están pasando por las mismas puede hacer maravillas para levantarte el ánimo.

**Pregunta:** Siempre le digo a la persona bajo mi cuidado que no salga a vagar, pero últimamente parece que esta queriendo salir más y más. ¿Qué puedo hacer en caso de que se pierda?

**Respuesta:** La tendencia a vagar puede ser un efecto de la enfermedad de Alzheimer o demencia. Si la persona bajo tu cuidado empieza a vagar, regístrala con el programa de Retorno Seguro. Por una cuota de cuarenta dólares, el programa proporciona: tarjetas y etiquetas de identificación; una línea telefónica para crisis disponible las veinticuatro horas; y capacitación y apoyo sobre la tendencia a vagar. **Llama al 888-572-8566.**

## Cuidate a ti mismo

### Date tiempo de diversión

Los estudios científicos demuestran que la risa, relajación, y diversión reducen la tensión y el riesgo de enfermedades. Si encuentras el humor en una situación, la puedes ver con perspectiva. El disgusto se disipa cuando reímos o levantamos el ánimo con humor.

Alquila películas cómicas o ve las comedias en televisión, y comparte chistes o relatos con tus amigos. Si te das cuenta que no puedes reír, puedes estar sufriendo de agotamiento por el cuidado. Busca ayuda profesional o de relevo.



### Más delgado, más saludable

Para ayudarte a reducir el peso, comienza tus comidas con sopa, luego una ensalada, la verdura, y después la proteína. Solo si continúas hambriento toma una pequeña porción de carbohidratos o almidones (como las papas y pastas y el pan).

“La risa... aleja la tensión y la presión. Es mejor que cualquier [otra] cosa. Si todos riéramos no habría guerra.”

*Milton Berle, comediante*



## Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

## Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter  
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.  
From the publishers of

*The Comfort of Home*

*Guide for Caregivers*

available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533  
or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

© 2003 CareTrust Publications, All Rights Reserved, Illegal to Copy Without A License from the Publisher 800/565-1533

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

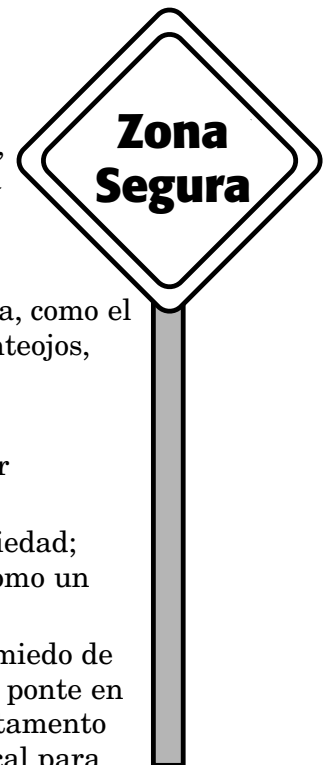
## Abuso contra ancianos

A veces los encargados del cuidado desarrollan gran cansancio y resentimiento contra un padre anciano o cliente, especialmente cuando se trata de una persona con demencia o quien es abusivo o rebelde.

### Señales de alerta de abuso:

- **Negligencia:** negarle comida, medicina, o cuidado persona, como el baño y aseo; medicar en exceso o prevenir el uso de sus anteojos, dentaduras, o artículos de asistencia para la movilidad.
- **Violencia física:** bofetadas, patadas, o abuso sexual.
- **Abuso emocional:** alejarla de amigos y familiares; atacar verbalmente o insultar al anciano.
- **Abuso financiero:** robar dinero, tarjetas de crédito, propiedad; defraudarlo por medio de su firma en algún documento, como un testamento.

Si el comportamiento del anciano cambia y parece tener miedo de algún ayudante o familiar, y sospechas que ha sido abusado, ponte en contacto con las agencias de protección de adultos del departamento de servicios humanos en tu condado, o llama a la agencia local para ancianos y pide su consejo.



# Caregiver Assistance News

“ C A R I N G   F O R   Y O U ... C A R I N G   F O R   O T H E R S ”

## E X A M E N   R Á P I D O

Después de leer este ejemplar, piensa en como puedes lidiar mejor con el comportamiento combativo de la persona bajo tu cuidado. Responde a las siguientes preguntas de Cierto o Falso para ayudarte en el proceso de pensar y aprender.

1. Cuando la persona bajo tu cuidado no quiere cooperar, asegúrate que sabe lo que estás pidiéndole.  
C F
2. El elevarte sobre una persona mientras le hablas puede hacerte parecer desafiante.  
C F
3. A veces las personas con demencia salen a vagar, por lo que es buena idea registrarlas con el programa de Retorno Seguro de la Asociación de Alzheimer.  
C F
4. No es importante proporcionarle tiempo adicional a las personas mayores para hacer tareas.  
C F
5. Si la persona bajo tu cuidado se agita frecuentemente, es buena idea tomar nota de las horas del día, la frecuencia o tipo de comportamiento para determinar la causa.  
C F
6. Encontrar el humor en una situación puede reducir la tensión.  
C F
7. El tiempo para hacer algo relajante sólo para mi no es tiempo perdido.  
C F
8. A veces simplemente escuchar a como se siente otra persona es suficiente para disipar su disgusto.  
C F
9. El comportamiento rebelde puede estar relacionado con la digestión de alimentos, el sueño, o simplemente el deseo de privacidad.  
C F
10. El mantener la radio y el televisor encendidos y a alto volumen calmará a una persona agitada.  
C F



Respuestas: 1. C, 2. C, 3. C, 4. F, 5. C, 6. C, 7. C, 8. C, 9. C, 10. F

© 2003 CareTrust Publications

Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_