

# Folleto informativo sobre educación sanitaria

*De las enfermeras para usted*

*Guía de buenas prácticas en enfermería*

## El cuidado de las personas con delirio, demencia y depresión



Un gran número de personas mayores se ven afectadas por el delirio, la demencia y la depresión. El cuidado de un ser querido que tiene estos problemas puede ser muy estresante y agotador. Si un ser querido padece estos trastornos, hay cosas que usted puede hacer para ayudar.

*Si un ser querido muestra síntomas de delirio (no es capaz de pensar con claridad, planificar sus actividades de la vida diaria, centrarse o recordar cosas):*

- Hable con el personal sanitario sobre todos los síntomas que ha observado empezar a desarrollarse.
- Sepa que, si se sigue un tratamiento, estos síntomas pueden desaparecer o disminuir.
- Utilice una voz tranquila y suave al hablar a su ser querido o con otras personas que se encuentren alrededor.
- Mantenga la habitación en calma y tranquila, con luz suave e indirecta. Limite el nivel de ruido.
- Trate de colocar una luz suave en el cuarto por la noche. Es frecuente que algunas personas estén inquietas y que se alteren fácilmente durante la noche porque se sienten confusas.
- Recuérdele dónde se encuentra, la fecha, la hora y la estación del año. Esto le ayudará a mantener la calma, y le ayudará a conectar, orientarse y saber dónde se encuentra.
- Con calma, asegúrele que se encuentra a salvo y que todo está bien.
- Puede hacer una lista de familiares y amigos cercanos que puedan quedarse con su ser querido durante todo el día para que no esté solo. Esto le ayudará a sentirse seguro y a tener menos miedo. También ayudará a garantizar su seguridad si está inquieto o ansioso.
- Coloque fotos familiares en la habitación y ponga la música que le gusta de fondo.
- Sepa que pueden no ser ellos mismos. Puede haber olvidado conversaciones que ha tenido, lo que ha hecho o lo que ha sucedido.
- Trate de no tomarse a pecho algunas de las cosas le diga su ser querido.
- No olvide cuidarse usted mismo. Descanse un poco y trate de relajarse siempre que pueda.

*Si su ser querido muestra síntomas de demencia (pérdida lenta de la memoria que no mejora, como por ejemplo no ser capaz de pensar, razonar, recordar y planificar; o no ser capaz de llevar a cabo las tareas de la vida diaria):*

- Hable con el personal sanitario sobre todos los síntomas que haya percibido.
- Lleve un diario o agenda en el que su ser querido pueda consultar mensajes y recordatorios.
- Utilice notas (por ejemplo, calendarios de un solo día, señales, álbumes de fotos con imágenes antiguas) y hable sobre acontecimientos recientes. Esto le ayudará a concentrarse y a ser capaz de conectar con usted.
- Mantenga un mismo entorno, horario y rutina constante (por ejemplo, mantener las mismas horas de comida y la misma rutina antes de acostarse). Coloque sus objetos personales a la vista y siempre en el mismo lugar.
- Trate de averiguar lo que su ser querido está tratando de decir, especialmente si está teniendo dificultades para encontrar las palabras adecuadas. Proponga las palabras necesarias o responda a sus ideas y sentimientos.
- Sea paciente si repite frases, y responda como si fuera la primera vez que lo dice.
- Trate de ser flexible y capaz de cambiar de idea o de curso de acción, ya que en ocasiones a su ser querido le puede resultar difícil seguirle.
- Establezca un espacio seguro para caminar y acompañe a pasear para que no se pierda.
- Haga por su ser querido todo lo que no pueda hacer, pero permita que haga todo lo que pueda hacer por sí mismo.
- Establezca un entorno en el que puedan llevarse a cabo actividades repetitivas de forma segura. Organice actividades durante el día.
- Utilice objetos familiares que su ser querido haya empleado durante toda la vida como parte de su rutina diaria.
- Mantenga los objetos peligrosos fuera de su alcance.
- Recuerde que cada situación es diferente y no todas las sugerencias son adecuadas para su ser querido.

*Si su ser querido muestra síntomas de depresión (el trastorno de salud mental más habitual entre las personas mayores, a menudo vinculada a una época de cambios importantes en la vida):*

- Hable con el personal sanitario sobre todos los síntomas que que haya percibido.
- Vigile si aparecen pensamientos suicidas o intención de dañar a otros. Mantenga los objetos peligrosos fuera de su alcance.
- Asegúrese de que su ser querido toma su medicación para evitar que caiga de nuevo en una depresión.

La intención de este folleto informativo es informarle para que pueda tomar decisiones sobre la salud de sus seres queridos. Para obtener más información acerca de nuestras guías y folletos informativos, por favor, visite nuestra página web: [www.rnao.org/bestpractices](http://www.rnao.org/bestpractices)



Asociación Profesional de Enfermeras de Ontario  
Proyecto de Guías de buenas prácticas en enfermería  
158 Pearl Street  
Toronto, Ontario, M5H 1L3  
Página Web: [www.rnao.org/bestpractices](http://www.rnao.org/bestpractices)

*Este programa está financiado por el  
Ontario Ministry of Health and Long-Term Care*