



## **La ira y la agresión**

El comportamiento agresivo puede ser verbal (gritos, insultos) o físico (golpes, empujones). Es importante tratar de entender lo que está ~~causando~~ **causando** y tratar de prevenir que ocurra ~~de nuevo~~, cuando sea posible

### **Cómo responder:**

#### **Primero descarte el dolor como la causa del comportamiento**

El dolor puede hacer que una persona con demencia actúe agresivamente.

#### **Luego trate de identificar la causa inmediata**

Piense en lo que sucedió ~~justo~~ **justo**, lo que puede haber provocado el comportamiento.

#### **Céntrese en los sentimientos, no en los hechos**

Busque los sentimientos detrás de las palabras o acciones.

#### **Trate de no disgustarse**

Sea positivo y tranquilizador. Hable despacio en un tono suave.

#### **Limite las distracciones**

Examine los entornos de la persona y adáptelos para evitar otras situaciones similares.

#### **Pruebe una actividad relajante**

Utilice música, masajes o ejercicios para ayudar a calmar a la persona.

#### **Cambie el enfoque a otra actividad.**

Si una situación o actividad provoca una respuesta agresiva, ~~pruebe~~ **pruebe** diferente.



**Responda con una breve explicación**

No abrume a la persona con largas respuestas. En lugar de ello, aclare con una explicación sencilla.

**Muestre fotos y otros recuerdos**





**Administre las siestas**

Si la persona tiene problemas para dormir por la noche, puede **limitar** las siestas durante el día.

**Actividad física**

Trate de incluir algún tipo de ejercicio, según corresponda **persona**, durante el día. La actividad física puede promover sosiego **noche**.

**Evite los estimulantes**

Reduzca o evite el alcohol, la cafeína y la nicotina, todo lo que **afectar** la capacidad **para** dormir. Recomiende no mirar televisión durante los períodos de **desvelo** en la noche, ya que puede **estimular**.

**Hable con un médico**

Discuta los trastornos del sueño con un médico para **ayudar** a **identificar** las causas y las posibles **soluciones**. La mayoría de los expertos fomentan el uso de **medidas no farmacológicas** en lugar **de** **medicamentos**.

TS-0057-S | Updated April 2017