

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