

ANSIEDAD

NOSOTROS SE LO EXPLICAMOS

cerebro*agil*.com

Definición de ansiedad según la OMS:

La ansiedad es un estado emocional displacentero cuyas causas resultan menos claras; a menudo se acompaña de alteraciones fisiológicas y de comportamientos similares a los causados por el miedo.

Las personas con demencia suelen tener un estado de ansiedad inherente a la propia enfermedad y manifestar una excesiva preocupación por cosas a las que antes no le daba ninguna importancia o no le resultaban especialmente estresantes. Suelen aparecer asociado a estos estados, el temor, miedo o fobia a determinadas situaciones como el aseo, salir de casa, etc.

Recomendaciones:

- Intentar encontrar cuál es el motivo de su angustia ansiedad.
- Suprima de su dieta bebidas estimulantes como el café, té, refrescos con cafeína,...
- Proporcionarle seguridad y apoyo siempre que lo solicite.
- Tenga siempre la casa bien iluminada.
- Consulte con su personal sanitario si persiste la ansiedad.

Recuerde que usted, sin querer, puede transmitirle ansiedad o nerviosismo si usted también lo está.

cerebro*agil*.com