

Puede contactarnos en:

Esta información también está disponible en: www.BristolHospice.com



Manejo de la Ansiedad, Inquietud, Agitación y Tristeza

Si estas técnicas a continuación no tienen efecto llame a Bristol. **Queremos ayudarlo!**

El objetivo es que su ser querido alcance un nivel aceptable de Ansiedad, Inquietud, Agitación o Tristeza o menos. Esto significa:

1. La ansiedad verbal o la tristeza escalan a su nivel aceptable o por debajo de él.
2. Los seres queridos que no pueden hablar parecen cómodos y tranquilos. Pueden dormir, interactuar de forma normal y su respiración es relajada.

Cómo identificar que su ser querido puede estar experimentando ansiedad, inquietud, agitación o tristeza mediante frases que puede escuchar:

1. Ansiedad, Inquietud y Agitación

- a. "Siento que mi cuerpo no puede quedarse quieto ..."
- b. "Me siento tan ansioso hoy ..."
- c. "Siento que mis brazos y piernas tienen vida propia y simplemente no se detienen".
- d. "Me siento enojado hoy ..."
- e. "Estoy tan cansado pero siento que necesito levantarme y moverme".
- f. "Me siento tan frustrado y enojado".
- g. Cada problema tiene un resultado catastrófico para la perspectiva de su ser querido:
 - i. Ejemplo: Su ser querido está teniendo dolor hoy = "Mi dolor nunca estará bajo control".

2. Tristeza

- a. "Me siento deprimido ..."
- b. "Me siento triste..."
- c. "Siento que estoy solo ..."
- d. "Estoy demasiado cansado para ir a la actividad hoy". Sobre todo después de una discusión previa de entusiasmo por esta actividad.
- e. "Estoy sobreviviendo ..."
- f. "Me siento mal ..."
- g. "No entiendes, nadie entiende".
- h. "Odio todo..."

Cómo identificar si su ser querido está experimentando ansiedad, inquietud, agitación o tristeza si no es capaz de informarle sobre su ansiedad, inquietud, agitación o tristeza:

- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Respiración rápida
- Dificultad para dormir
- Sudoración
- Tembloroso
- Comer en exceso
- Comer poco
- Mareo
- Rechinar los dientes
- Cambios en el comportamiento
- Náusea

*Dado que muchos de estos síntomas también pueden ser causados por dolor o dificultad para respirar, es importante identificar la causa más probable. Por ejemplo, si un ser querido a menudo experimenta dificultad para respirar, podría ser la causa de su ansiedad. Busque esos signos y síntomas, ya que podría ser apropiado tratar primero la dificultad para respirar (o el dolor). Si aún se sienten incómodos, pruebe los tratamientos para la ansiedad según lo indique su médico.

Cómo ayudar a su ser querido si experimenta ansiedad, inquietud, agitación o tristeza:

1. No relacionado con la medicación:

- a. Comuníquese con su equipo de atención para obtener ayuda
- b. Escuche y brinde un refuerzo positivo, incluso si su ser querido está confundido y sus frases no tienen sentido.
- c. En el caso de los seres queridos con confusión o demencia, no es necesario que intente ayudarlos a comprender por qué las cosas no son como parecen. En su lugar, use refuerzo positivo para cualquier frase que digan. Intente ayudarlos a sentirse mejor sin importar el problema.
 - i. Por ejemplo: "¡Alguien me robó los anteojos! ¡No los puedo encontrar en ninguna parte!" Si sabe que esta no es una frase precisa, puede:
 - 1) Dele los lentes si usted sabe donde están
 - 2) Dígalos que lamenta mucho oír eso y que los ayudará a buscar los anteojos. Luego intente redirigir la conversación lejos del tema de los anteojos. Como recordar una vieja historia sobre su infancia que tal vez recuerden.
- d. Ambiente ordenado
- e. Participe en actividades que su ser querido disfruta o solía disfrutar
- f. Masaje suave - técnica de relajación
- h. Terapia con mascotas (si el paciente tiene una mascota en casa) - técnica de relajación
- i. Meditación - técnica de relajación
- j. Técnicas de distracción
 - i. Televisión
 - ii. Música
 - iii. Cambio de escenario
 - iv. Conversación
 - v. Meriendas
- k. Reposicionamiento
 - i. Cambiar de posición en la cama
 - ii. Cambiar de cama a silla o de silla a cama

2. Relacionado con la medicación:

- a. Medicamentos para la ansiedad, la inquietud y la agitación según lo indique el médico
- b. Medicamentos para la tristeza según lo indique el médico (estos medicamentos suelen ser medicamentos programados que se deben tomar diariamente)
- c. Posibles efectos secundarios de medicamentos como Ativan o Haldol o Seroquel:
 - i. Somnolencia
 - ii. Aturdimiento
 - iii. Confusión
 - iv. Inestabilidad
 - v. Mareo
 - vi. Habla arrastrada
 - vii. Debilidad muscular
 - viii. Estreñimiento
 - ix. Somnolencia
 - x. Malestar estomacal
 - xi. Cansancio
 - xii. Boca seca

3. Si estas técnicas no tienen éxito, llame a Bristol, **queremos ayudarlo**.

Comentarios: _____
