

Ansiedad

¿Qué es?

Es una emoción que puede aparecer como **respuesta al estrés**, la preocupación o el miedo.



¿Cómo se manifiesta?

Se relaciona con:

- La **incertidumbre sobre el futuro** y la progresión de la enfermedad.
- El **miedo a la soledad**.
- La **frustración por la conciencia de la pérdida** progresiva de capacidades.
- **Cambios en las rutinas** o en el entorno.

Recomendaciones

- ✓ Tratar de ofrecer un **entorno tranquilo**, predecible y familiar.
- ✓ **Ofrecer compañía**, afecto y seguridad.
- ✓ **Fomentar el ejercicio físico** suave.
- ✓ **Proponer e involucrarle en actividades que le gusten**, que fomenten la calma y el bienestar y que pueda realizar con facilidad.
- ✓ **Potenciar la comunicación** adaptándonos a su forma de comunicarse.
- ✓ **Indagar sobre la causa que puede estar generando ansiedad**.

A evitar

- ✗ **Situaciones desconocidas** o con demasiados estímulos.
- ✗ **Plantear actividades muy difíciles** para su capacidad cognitiva.
- ✗ **Contagio emocional**: nuestro estado emocional puede influir en el estado de la persona con Alzheimer.

Con el apoyo de: