

Irritabilidad

¿Qué es?

La tendencia a reaccionar de forma desproporcionada, impulsiva o exagerada ante estímulos que alteran el bienestar emocional.

A veces puede ser la única forma que tiene la persona con Alzheimer de **expresar que algo le incomoda o molesta**.

Puede deberse a **frustración, malestar físico o emocional**, cambios en el entorno o a dificultades para entender o comunicar lo que siente.



¿Cómo se manifiesta?

- **Mostrarse molesta sin motivo evidente.**
- **Rechazar la ayuda.**
- **Alzar la voz** o responder con gestos bruscos.
- **Enfadarse repentinamente.**
- **Expresar rechazo** o impaciencia
- **Mostrarse más susceptible, incómoda o alterada** ante cambios pequeños, ruidos, rutinas alteradas o situaciones que no comprende bien.

Recomendaciones

- ✓ **Tratar de identificar la causa** para ver si se puede eliminar o modificar.
- ✓ **Tranquilizar** con una actitud calmada y reconfortante.
- ✓ **Intentar redirigir su atención** hacia una actividad que le resulte agradable.
- ✓ **Respetar sus tiempos**, su espacio personal y su intimidad.
- ✓ **Planificar las rutinas** de forma previsible.
- ✓ **Reducir estímulos del entorno** que puedan resultar incómodos.
- ✓ **Fomentar una comunicación sencilla** y empática.
- ✓ **Utilizar estrategias para reducir la tensión** (dar un paseo, hacer ejercicios de respiración...).

A evitar

- ✗ **Discutir tratando de argumentar** y razonar.
- ✗ **Actuar con prisas** o de forma invasiva.
- ✗ **Presionar para hacer alguna actividad** para la que no muestra disposición.
- ✗ **Agobiar** o intimidar.
- ✗ **Tomarlo como algo personal.**

Con el apoyo de: