COMODY LIFE MENTE / COLECCIÓN DE GUÍAS

Cambios de conducta: cómo actuar

Entender el malestar y responder sin confrontación

MANUAL 06 · 20 PÁGINAS

Dirigido a: Familiares

Material informativo. No sustituye la valoración sanitaria ni el asesoramiento individual.
Edición noviembre de 2026.

Contenido

1	Interpretar la conducta	3
2	Cambios bruscos	4
3	Registro antecedente-conducta-consecuencia	5
4	Agitación	6
5	Agresividad	7
6	Repetición de preguntas	8
7	Caminar y buscar salidas	9
8	Inquietud al atardecer	10
9	Alucinaciones	11
10	Ideas de robo o sospechas	12
11	Apatía	13
12	Desinhibición	14
13	Sueño alterado	15
14	Rechazo de cuidados	16
15	Plan compartido	17
	Plan de acción y seguimiento	18
	Preguntas para la consulta	19
	Fuentes y recursos	20

Interpretar la conducta

Un cambio puede expresar dolor, miedo, cansancio o dificultad para comprender el entorno.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Observe el contexto.
2. Busque necesidades físicas.
3. Evite etiquetas despectivas.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

El rechazo al aseo puede relacionarse con frío o dolor.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Cambios bruscos

La aparición rápida de confusión, agitación o somnolencia puede indicar un problema médico.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Solicite valoración urgente.
2. Anote el inicio.
3. Llame al 112 ante peligro grave.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una infección o un efecto farmacológico no se resuelven solo cambiando rutinas.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Registro antecedente-conducta-consecuencia

Registrar hechos permite explorar patrones sin culpar a la persona.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Describa qué ocurrió antes.
2. Anote la conducta observable.
3. Registre la respuesta y resultado.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

«Gritó al entrar al baño frío» es más útil que «se portó mal».

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Agitación

La agitación puede empeorar si se acumulan estímulos o exigencias.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Reduzca ruido.
2. Mantenga distancia segura.
3. Ofrezca pausa y compañía si acepta.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si hay varias personas hablando, deje una sola voz tranquila.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Agresividad

Priorice seguridad y evite responder con fuerza o amenazas.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Retroceda y deje espacio.
2. Retire a terceros del peligro.
3. Solicite ayuda urgente si existe riesgo inmediato.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

No intente sujetar a la persona por su cuenta.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Repetición de preguntas

La repetición puede responder a olvido o ansiedad.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Responda con calma.
2. Use apoyos visibles.
3. Atienda la emoción.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una nota con la hora de llegada de un familiar puede servir si la comprende.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Caminar y buscar salidas

Puede ser una búsqueda de actividad, hogar, baño o una persona querida.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Explore el motivo.
2. Ofrezca paseo seguro.
3. Acuerde medidas de identificación.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si busca ir a trabajar, reconozca la preocupación y proponga una actividad familiar.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Inquietud al atardecer

Algunas personas presentan mayor inquietud al final del día; no ocurre en todas.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Revise fatiga e iluminación.
2. Reduzca exigencias.
3. Consulte si es nuevo o intenso.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Encienda luces antes de que aparezcan sombras si esto ayuda.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Alucinaciones

Pueden generar miedo o no causar malestar. Requieren valoración según contexto.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. No discuta ni confirme la percepción.
2. Reconozca la emoción.
3. Informe al equipo clínico.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

«Yo no lo veo, pero entiendo que te asuste» mantiene honestidad y apoyo.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Ideas de robo o sospechas

Perder objetos puede provocar interpretaciones amenazantes.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Ayude a buscar sin acusar.
2. Establezca lugares habituales.
3. No confronte repetidamente.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Busquen juntos la cartera en el sitio acordado.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Apatía

La pérdida de iniciativa no equivale necesariamente a pereza; puede coexistir con depresión.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Proponga actividades breves.
2. Observe disfrute.
3. Consulte cambios sostenidos.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Invitar a regar una planta puede ser más accesible que pedir que organice el jardín.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Desinhibición

Algunos cambios afectan el control de impulsos y normas sociales.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Proteja privacidad.
2. Redirija con calma.
3. Consulte estrategias individualizadas.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Ofrezca un lugar privado si empieza a desvestirse en público.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Sueño alterado

El dolor, la nocturia, los fármacos y otros factores pueden afectar al descanso.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Registre horarios.
2. Favorezca luz y actividad diurna.
3. Consulte antes de usar sedantes.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

No administre medicación para dormir de otra persona.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Rechazo de cuidados

El rechazo puede ser una forma válida de expresar preferencias o incomodidad.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Deténgase si es seguro.
2. Explique y ofrezca alternativas.
3. Consulte si impide cuidados esenciales.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Cambiar el momento del baño puede reducir conflicto.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Plan compartido

Las estrategias deben revisarse según respuesta y riesgo, con participación profesional.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Identifique señales tempranas.
2. Acuerde respuestas respetuosas.
3. Establezca contactos de ayuda.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Comparta qué tono, actividad o entorno suele tranquilizar.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

FICHA IMPRIMIBLE

Plan de acción y seguimiento

Elija tres prioridades de este manual y acuerde quién ayudará, cuándo y cómo sabrán si la medida resulta útil. No es necesario aplicar todas las pautas a la vez.

Interpretar la conducta

Observe el contexto.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Inquietud al atardecer

Revise fatiga e iluminación.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Plan compartido

Identifique señales tempranas.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Preguntas para la consulta

Lleve ejemplos concretos, fechas y las preferencias de la persona. Estas preguntas sirven para iniciar una conversación, no para evaluar ni puntuar capacidades.

Interpretar la conducta

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Repetición de preguntas

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Apatía

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Plan compartido

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Fuentes y recursos

Referencias para ampliar información. Los ejemplos de este manual son ficticios y las fichas son herramientas de organización, no escalas clínicas validadas.

OMS · Demencia

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia

NICE · Guía NG97: demencia

https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/recommendations

OMS · iSupport para cuidadores

https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241515863

CEAFA · Asociaciones y recursos

https://www.ceafa.es/

Importante

Consulte con su centro de salud o servicios sociales para adaptar las pautas. En España, ante una emergencia grave, llame al 112. El contenido no ha sido sometido a revisión clínica o jurídica independiente.