

ALUCINACIONES Y CREENCIAS FALSAS

CÓMO ACOMPAÑAR CON CALMA

1 ¿QUÉ PUEDE OCURRIR?

- La persona puede ver, escuchar o creer cosas que para ella parecen reales.
- Esto puede generar miedo, confusión, angustia o desconfianza.
- A veces puede pensar que alguien entró a la casa, que le robaron algo o que escucha voces o ruidos.



2 PRIMERO, OBSERVE

- ¿La persona está asustada, enojada o confundida?
- ¿Ocurre de noche o con poca luz?
- ¿Usa lentes o audífonos?
- ¿Está cansada, con sueño, dolor o fiebre?
- ¿Esto apareció de forma repentina o ya había ocurrido antes?

3 QUÉ HACER EN ESE MOMENTO

- Mantener la calma y hablar con voz suave.
- Validar la emoción: "Veo que esto te preocupa".
- Acompañar y ofrecer seguridad.
- Revisar el ambiente: luz, ruidos, sombras, espejos.
- Redirigir con suavidad hacia otra actividad.
- Si ayuda, acercarse despacio y permanecer a su lado.

4 FRASES QUE PUEDEN AYUDAR

- ♡ "Estoy contigo. Vamos a revisar juntos."
- ♡ "Entiendo que esto te asusta."
- ♡ "Vamos a sentarnos un momento y ver qué te haría sentir más tranquilo(a)."

5 QUÉ EVITAR

- ✗ No discutir ni ridiculizar.
- ✗ No obligar a aceptar tu versión.
- ✗ No responder con enojo.
- ✗ No decir: "Eso no existe" si eso aumenta el malestar.
- ✗ No dejar sola a la persona si está muy asustada.



♡ Lo importante no es corregir de inmediato, sino acompañar con calma y seguridad. ♡



ALUCINACIONES Y CREENCIAS FALSAS

MÁS CONSEJOS Y CUÁNDO PEDIR AYUDA



1 POSIBLES DESENCADENANTES



- Poca iluminación, sombras o espejos.



- Cansancio, falta de sueño o dolor.



- Fiebre, infección o deshidratación.



- Problemas de visión o audición.



- Medicamentos nuevos o cambios en dosis.



- Estrés, soledad o sobreestimulación.



2 CÓMO PREPARAR EL AMBIENTE



- Mantener buena iluminación, especialmente al atardecer y en la noche.



- Reducir ruidos intensos o televisión muy alta.



- Revisar si los lentes y audífonos están siendo usados.



- Mantener objetos familiares y un entorno ordenado.



- Evitar discusiones frente a otras personas.



3 SI HAY UNA CREENCIA FALSA



- Escuchar primero antes de responder.



- Buscar la necesidad detrás de la idea: miedo, inseguridad, confusión.



- Responder con frases breves y tranquilizadoras.



- Ofrecer una solución simple: revisar juntos, cerrar la puerta, encender una luz.



- Si no funciona, cambiar suavemente de tema o actividad.



4 SEÑALES PARA CONSULTAR PRONTO



- Aparece de forma repentina o es mucho peor que antes.



- Se acompaña de fiebre, somnolencia o más confusión.



- Hay riesgo de caídas, golpes o conductas peligrosas.



- La persona deja de comer, beber o dormir bien.



- El malestar es intenso para la persona o para el cuidador.



5 CUIDAR A QUIEN CUIDA



- Pedir apoyo a otro familiar cuando sea posible.



- Descansar unos minutos después de un episodio difícil.



- Anotar qué situaciones lo desencadenan y qué ayudó.



- Consultar al equipo de salud si te sientes sobrepasado(a).



- Sentirte cansado no significa que estés cuidando mal.



RECUERDA



No todo cambio es progresión de la demencia.



Un cambio brusco puede necesitar evaluación médica.



Acompañar con calma puede disminuir el miedo.



Acompañar con respeto, observar cambios y pedir ayuda a tiempo también es cuidar.