

APATÍA

CUANDO LA PERSONA YA NO QUIERE HACER NADA

La apatía es frecuente en la demencia. La persona puede verse desmotivada, con menos iniciativa o poco interés por actividades que antes disfrutaba.



1

¿QUÉ PUEDE NOTAR?



- Pasa mucho tiempo sentada o acostada



- Habla menos o responde poco



- No inicia actividades por sí sola



- Parece desinteresada



- Necesita más invitación para participar



2

NO SIEMPRE ES FLOJERA



- Puede relacionarse con la demencia



- A veces se confunde con depresión



- También puede influir dolor, sueño o medicamentos



- No significa falta de cariño

3

¿QUÉ AYUDA?



- Ofrecer una actividad simple



- Comenzar junto a la persona



- Dar una instrucción por vez



- Elegir momentos del día con más energía



- Valorar pequeños logros



La apatía no suele mejorar con retos o críticas. Suele responder mejor a acompañamiento amable y actividades sencillas.

APATÍA:

CUANDO LA PERSONA
YA NO QUIERE HACER NADA



1 PUEDE INTENTAR ♡



Invitar, no obligar.



Proponer actividades conocidas.



Dividir la tarea en pasos pequeños.



Usar música, fotos o rutinas familiares.



Dejar tiempo para responder.



Repetir la invitación con calma.



♡ Mirar fotos juntos



♡ Paseos cortos al aire libre



♡ Escuchar música



♡ Compartir una bebida



♡ Doblar toallas juntos



♡ Cuidar plantas

2 EVITE ♡



Retar o presionar.



Decir "eres flojo/a".



Comparar con cómo era antes.



Hacer muchas preguntas seguidas.



Exigir actividades largas o complejas.



3 CUÁNDO CONSULTAR ♡



Si apareció de forma brusca.



Si hay tristeza marcada.



Si duerme mucho más.



Si deja de comer o tomar líquidos.



Si el cuidador se siente sobrepasado.



4 IDEAS QUE PUEDEN AYUDAR ♡

- Elegir juntos entre dos opciones simples.
- Hacer actividades en horarios en que suele estar mejor.
- Celebrar pequeños logros.
- Mantener un ambiente tranquilo, luminoso y con poca distracción.
- Agradecer y reconocer su esfuerzo.



A veces participar un poco ya es un gran avance.
Acompañar con paciencia puede ayudar más que insistir.

