EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cuidado de una persona con delirio

Esta información le ayudará a aprender sobre el delirio. También le ayudará a cuidar de un amigo o familiar con delirio.

Información sobre el delirio

El delirio es un cambio repentino (rápido) en la forma en que una persona piensa y actúa. Las personas con delirio no pueden prestar atención a lo que sucede alrededor de ellos, y su pensamiento no es claro. Esto puede ser alarmante para la persona con delirio, su familia, sus cuidadores y sus amigos.

El delirio puede comenzar repentinamente, por ejemplo en unas pocas horas, y puede durar varios días. O bien, puede ocurrir lentamente, durante varios días o semanas. Los síntomas pueden ir y venir.

Muchas cosas pueden causar delirio, pero a menudo es causado por una enfermedad o lesión. Una vez que se trata la enfermedad o la lesión, el delirio generalmente desaparece y la persona vuelve a comportarse como ella

misma.

Existen 3 tipos de delirio:

- **Delirio hiperactivo.** Las personas con delirio hiperactivo tienen más energía y están más alertas que de costumbre. Pueden estar inquietas (sensación de que no pueden relajarse o sentirse cómodas) y tener problemas para dormir por la noche. También pueden estar agitadas (fácilmente enojadas o molestas) y tener cambios en su estado de ánimo o conducta.
- **Delirio hipoactivo.** Las personas con delirio hipoactivo tienen menos energía de lo habitual y parecen somnolientas o deprimidas (infelices). Pueden mirar al espacio y parecen estar aturdidas. También pueden tener menos interés en lo que sucede a su alrededor y estar más calladas de lo habitual.
- **Delirio mixto.** Las personas con delirio mixto tienen síntomas tanto del delirio hiperactivo como del hipoactivo. Pueden cambiar de un síntoma a otro, como estar inquietas y cansadas. Este cambio puede ocurrir en un mismo día o de un día para otro.

El delirio a veces se confunde con la demencia, pero no son lo mismo. La demencia es un estado de confusión que lentamente empeora con el tiempo. No mejorará con el tiempo. El delirio sucede de forma repentina. Notará un

cambio en la persona de inmediato. A menudo mejora con el tratamiento.

Signos de delirio

Una persona con delirio puede tener 1 o más de estos indicios. La persona puede:

- Parecer confundida.
- Estar inquieta y molesta.
- Enojarse o molestarse con facilidad.
- Parecer preocupada.
- Estar paranoica (preocupada de que alguien intente lastimarla).
- Estar más alerta que de costumbre.
- Tener problemas para permanecer despierta.
- Parecer o actuar deprimida.
- No tener lógica cuando habla.
- Tener alucinaciones (ver o escuchar cosas que no están allí).
- Confundir los días y las noches.
- Ser olvidadiza (tener problemas para recordar cosas).
- Tener problemas para concentrarse.
- No saber dónde está.

Si la persona muestra algún indicio de delirio, infórmele a su proveedor de cuidados de la salud de inmediato. El equipo de atención de la persona se ocupará de ella y la derivará a otros servicios, si es necesario.

Causas del delirio

Existen varios factores que pueden causar el delirio. Algunas causas comunes son:

- Una infección.
- Efectos secundarios de los medicamentos o un cambio en los medicamentos.
- Cirugía reciente con anestesia (medicamentos que hacen que se duerma).
- Enfermedad crónica (de por vida) que está empeorando, como enfermedad renal o hepática crónica.
- Niveles bajos o altos de sodio, potasio, calcio o magnesio en la sangre.
- Deshidratación (no tener suficiente agua en el cuerpo).
- No comer suficiente, o no obtener suficientes nutrientes de los alimentos durante mucho tiempo.
- Nivel alto o bajo de azúcar en la sangre.
- Estreñimiento (defecar con menos frecuencia de lo

normal, hacerlo con más dificultad, o ambas cosas).

- No poder orinar.
- Dolor agudo (muy fuerte).
- Consumir demasiado alcohol o dejar de consumir alcohol de forma repentina.
- Abstinencia de benzodiazepines u otros medicamentos sedantes e hipnóticos. Estos son medicamentos utilizados para tratar la ansiedad y los trastornos del sueño. Son medicamentos que ayudan a relajarse.

  La abstinencia es tener síntomas físicos y mentales después de dejar de tomar estos medicamentos. Las benzodiazepinas comunes son lorazepam (Ativan®), alprazolam (Xanax®) y diazepam (Valium®).
- No tener suficiente vitamina B1 (tiamina).

Factores de riesgo del delirio

Algunos factores pueden aumentar el riesgo de delirio de una persona. Una persona puede tener riesgo de delirio si:

- Es mayor de 70 años.
- Ha tenido delirio en el pasado.
- Tiene problemas de memoria o pensamiento.
- Está en el hospital a causa de una enfermedad grave.

- Está deshidratada.
- Vomita mucho o tiene mucha diarrea (heces sueltas o aguadas).
- Tiene problemas para ver o escuchar.
- Toma 5 o más medicamentos diferentes.
- Está conectada a un respirador.

Tratamiento del delirio

La mejor forma de tratar el delirio es encontrar y tratar la causa. A veces, el proveedor de cuidados de la salud de la persona puede necesitar pedir muchas pruebas para encontrar la causa del delirio. Estas pruebas pueden incluir análisis de sangre, radiografías, imagenología del cerebro (como una resonancia magnética y tomografías computarizadas) y electrocardiogramas.

El proveedor de cuidados de la salud de la persona también hará preguntas sobre sus antecedentes médicos. Esto incluye preguntas sobre enfermedades pasadas, tratamientos y otros asuntos relacionados con su salud.

Cuando se encuentra la causa del delirio, se puede comenzar con el tratamiento. No existen medicamentos que traten el delirio como tal.

En cambio, el proveedor de cuidados de la salud de la

persona puede darle medicamentos para tratar la causa del delirio. O bien, puede darle medicamentos para tratar ciertos síntomas de delirio. Por ejemplo, si la persona está molesta o nerviosa, es posible que le den medicamentos para ayudar a relajarse.

Además del medicamento, otras cosas pueden ayudar a tratar una persona con delirio. El equipo de atención de la persona puede sacar ciertos equipos médicos de la habitación del hospital si no son necesarios. Esto puede ayudar a la persona a sentirse más segura. También pueden pedirle a alguien que se quede en la habitación con la persona, como un asistente de enfermería. Puede ayudar a asegurarse de que la persona se mantenga segura.

Cómo ayudar a una persona con delirio

Hay muchas maneras de ayudar a alguien con delirio, como:

- Tener un horario regular de día y noche y ayudarla a mantener un patrón de sueño normal.
  - Ayudarla a mantenerse despierta durante el día abriendo las cortinas para que entre la luz del sol.
  - Ayudarla a dormir por la noche reduciendo el ruido, cerrando las cortinas y apagando las luces.
- Mantener su habitación en silencio y calma.

- Asegurarse de que está cómoda.
- Animándola a levantarse de la cama y sentarse en una silla durante el día.
- Animándola a trabajar con un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional.
    - Un fisioterapeuta puede ayudarle a moverse y salir de la cama. También puede mostrarle ejercicios físicos que la ayuden a mantenerse activa mientras están en el hospital.
    - Un terapeuta ocupacional le puede ayudar con las tareas diarias de cuidado personal, como ir al baño. También puede ayudarla a realizar ejercicios mentales como Sudoku o crucigramas.
- Ayudarle a comer y beber.
- Asegurarse de que toma mucho líquido.
- Asegurarse de que tiene sus anteojos o lentes de contacto, audífonos o ambos.
- Pedir a sus amigos que le visiten, si pueden.
- Usar un calendario y un reloj para recordarle la fecha y la hora del día.
- Hablar de acontecimientos actuales o cosas dentro o fuera de su habitación.
- Diciéndole dónde está y por qué está en el hospital.

Recordarle que está en un lugar seguro y que su equipo de atención está allí para cuidarle.

- Leer libros o cartas.
- Poner música que le guste o música relajante.
- Mostrándole fotos familiares y llevándole artículos familiares de casa, como una manta o un libro favorito.

Cómo hablar con una persona con delirio

Puede ser difícil hablar con alguien con delirio, pero es importante ser paciente y comprensivo. Aquí hay algunas sugerencias útiles para sus conversaciones.

- Mantenga conversaciones básicas y hable sobre un tema a la vez. Hable claramente, en voz baja y use oraciones cortas y sencillas. Asegúrese de que la persona pueda escuchar y entender lo que dice. Repita las veces que sea necesario.
- Cuando hable con la persona o le haga una pregunta, dele algo de tiempo para responder. Es posible que necesite un minuto para pensar en lo que quiere decir.
- Si la persona está confundida o asustada, recuérdele dónde está y qué está pasando. Hable con la persona en una voz tranquila y relajante. Tranquilícela y dígale que está allí para ayudarle y mantenerle a salvo.
- Si la persona está molesta o concentrada en un tema o

problema que la agita, mantenga la calma. Intente no levantar la voz ni discutir con la persona.

A veces, es más fácil simplemente cambiar el tema que tratar de explicar o solucionar el problema. También puede ser útil cambiar el ambiente de la persona, como sacarla de la cama.

- Evite hacer demasiadas preguntas, ya que puede ser confuso o abrumador para la persona. Es mejor ofrecerle sugerencias.

  Por ejemplo, no pregunte: "¿Quieres levantarte de la cama y sentarte en la silla?". En su lugar, puede decir: "Salgamos de la cama y sentémonos en la silla, para que puedas desayunar".
- Si la persona tiene alucinaciones, no discuta con ella ni trate de corregirla. En su lugar, reconozca sus sentimientos y tranquilícela con calma.

  Por ejemplo, puede decir: "Entiendo que da miedo escuchar voces de personas que no puedes ver. Pero mira, no hay nadie en la habitación excepto nosotros". También puede abrir cortinas o puertas para mostrarle que no hay nadie más en la habitación.
- Si la persona está en una habitación de hospital

compartida, muéstrele al otro paciente que está detrás de la cortina. Asegúrese de obtener el permiso del otro paciente antes de hacer esto.

Recuperación del delirio

El delirio puede durar de un día a meses, en algunos casos. Si los problemas médicos de la persona mejoran, es posible que se vaya a casa antes de que el delirio desaparezca. Los síntomas de delirio de algunas personas mejoran mucho cuando van a su hogar.

Otras personas aún pueden tener síntomas de delirio meses después de que se trató la causa de su delirio. Puede notar que todavía tienen problemas para recordar cosas, como la fecha o dónde están.

El médico, enfermero, trabajador social y administrador de caso de la persona le ayudarán a elaborar un plan de cuidado en casa. Llame a su médico o enfermero si tiene preguntas o inquietudes.

Cómo ayudar a una persona a recuperarse del delirio cuando está de vuelta en casa

Aquí hay algunas maneras en que puede ayudar a alguien a recuperarse del delirio una vez que regresa a casa del hospital.

- Mantenga la mente de la persona activa con actividades

que puedan ayudar a mejorar su pensamiento y memoria. Si nota que una actividad le resulta abrumadora, hágala más sencilla.

- Anime a la persona a participar en una actividad física ligera. Ejemplos de esto son sentarse fuera de la cama o hacer ejercicios de brazos y piernas.
- Siga reorientando a la persona según sea necesario. Puede ayudarle a adaptarse a estar de vuelta en casa al hacer lo siguiente:
  - Recordarle la fecha y la hora, así como dónde está y qué está pasando.
  - Mantener artículos familiares al lado de la cama, como fotos familiares.
  - Compartir noticias sobre sus familiares y amigos para ayudar a la persona a sentirse conectada con su vida.
- Mantener a la persona actualizada sobre los eventos actuales. Puede hacerlo leyéndole el periódico o mostrándole programas de noticias. No le muestre ninguna noticia que le pueda asustar o poner ansiosa (nerviosa o preocupada).
- Una vez que la persona está mejorando, puede tener recuerdos inquietantes de cuando tuvo delirio. Puede apoyarla hablando abiertamente sobre su experiencia y sentimientos.

Recursos para cuidadores

MSK's Caregivers Clinic

www.msk.org/experience/caregivers-support/caregiver-counseling-services

Como cuidador, si siente que necesita más ayuda, comuníquese con Caregivers Clinic de MSK. Caregivers Clinic ofrece orientación y apoyo a las personas que deben sobrellevar las exigencias de ser cuidadores.

American Delirium Society

americandeliriumsociety.org

Este sitio web tiene información tanto para pacientes como para cuidadores. Brinda educación sobre qué es el delirio y cómo cuidar a una persona con delirio.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center