

Existen múltiples motivos por los cuales algunas personas podrían tener muchas cosas que ocupan toda la vivienda. A algunas personas les resulta difícil organizar o guardar las cosas. Este hábito puede hacer que las viviendas se vean desordenadas y revueltas.

También existen personas que tienen lo que se denomina comportamiento de "nido de rata". Por ejemplo, pueden juntar todo tipo de cosas para proyectos en los que planean trabajar algún día. O planean vender los artículos para ganar dinero adicional. A veces, estas personas guardan cosas "por si acaso" pudieran ser útiles o necesarias en algún momento. Las personas con comportamiento de nido de rata normalmente pueden explicar por qué necesitan todas esas cosas. Normalmente existe algún tipo de orden en la manera en que se almacenan las cosas.

Pero algunas personas sienten un fuerte deseo por juntar y guardar "cosas". Es posible que no puedan explicar por qué tienen o quieren todas las cosas. Estas personas pueden terminar teniendo tantas cosas que se quedan sin espacio. Grandes montañas de cosas se apoderan de la vivienda. Esto puede hacer que resulte difícil subir y bajar escaleras o caminar por los pasillos de manera segura. Las cocinas, baños y dormitorios pueden estar tan repletos de cosas que resulta difícil usarlos.

Puede ser un signo de comportamiento acumulador.

This information is available in English. Contact PerformCare to request a copy.

Esta información está disponible en inglés. Póngase en contacto con nosotros para solicitar una copia.

Llame sin cargo al número de Servicios al Miembro que figura al lado de su condado para hablar con un representante sobre los servicios de la salud del comportamiento.

Members can call Member Services 24 hours a day, seven days a week.

Los miembros pueden llamar a Servicios al Miembro las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Capital Area

Zona de la Capital

Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry: **1-888-722-8646**

NorthCentral Region

Zona Norte central

Franklin y Fulton: **1-866-773-7917**

Usuarios de TTY: Llamen al servicio de relé de PA al **1-800-654-5984** o **711**.

Declaración contra la discriminación

PerformCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Chinese: 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**。

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

PCPA_19719322

PerformCARE[®]

pa.performcare.org



Rodeado de cosas

Ayuda para el comportamiento acumulador

PerformCARE[®]



¿Qué es el comportamiento acumulador?

Los profesionales médicos dicen que los signos del comportamiento acumulador incluyen los que se manifiestan cuando las personas:

- Tienen una gran necesidad de guardar cosas incluso cuando no funcionan o no son seguras.
- Se alteran ante la idea de separarse de sus cosas.
- Tienen tantas cosas apiladas que las habitaciones no pueden usarse para su finalidad inicial (como usar los dormitorios para dormir o las cocinas para cocinar).
- Se sienten molestos por tener tantas cosas pero sin embargo, no puede deshacerse de ellas.
- Sufren problemas sociales, laborales o de seguridad debido a la acumulación de cosas.

No parece haber una causa específica para su comportamiento acumulador. A veces, puede desencadenarse por un trauma físico como una lesión cerebral o un trauma emocional como la muerte de un ser querido.

Daño a la salud física y emocional

Hay una gran diferencia entre el comportamiento acumulador y tener muchas cosas. El comportamiento acumulador puede dañar la salud física y el bienestar emocional.

Puede:

- Aumentar el riesgo de tropezar y caer, especialmente para las personas que usan andadores o bastones.
- Provocar lesiones si los artículos apilados se caen.
- Producir problemas con el polvo, moho y pestes que pueden desencadenar afecciones crónicas.
- Demorar la entrada de los equipos de emergencia al hogar si alguien necesita ayuda.
- Dificultar la salida del hogar en caso de incendio u otro peligro.
- Causar problemas con amigos y seres queridos que se molestan por el comportamiento acumulador.

Es posible que algunas personas con comportamiento acumulador no quieran que otras personas vean todas las cosas que tienen. Pueden intentar ocultar los artículos acumulados o evitar que otras personas vayan a sus casas. O advierten que ya no pueden usar espacios de sus viviendas de la manera en que quisieran hacerlo o que no pueden hacer cosas que solían disfrutar, como utilizar la cocina para preparar sus comidas.

Todo esto puede generar sentimientos de soledad, depresión y baja autoestima. En ocasiones, el comportamiento acumulador puede ser un signo de una enfermedad del comportamiento seria.

Ayuda para el comportamiento acumulador

Molestarse con una persona con comportamiento acumulador o exigirle que limpie los espacios de su vivienda no ayudará.

Intente brindar apoyo y ayudar a la persona a pensar en su seguridad. Por ejemplo, háblele de lo siguiente:

- Asegurar que haya espacio alrededor de las puertas, ventanas y termotanques.
- Mantener papeles y cosas que pueden incendiarse lejos de la estufa.
- Alejar las cosas de los enchufes.
- Tener vías despejadas para desplazarse en la vivienda.

- Garantizar que los medicamentos estén almacenados de la manera correcta y que sea fácil alcanzarlos.

También es posible obtener ayuda de terceros para el comportamiento acumulador. Los grupos de apoyo como Clutterers AnonymousSM pueden ayudar a las personas que están listas para vaciar sus viviendas. Visite www.clutterersanonymous.org para recibir más información. Puede obtener recursos útiles de una organización que brinda ayuda para el trastorno obsesivo compulsivo (OCD). Puede visitar el sitio de internet de International OCD Foundation en <https://hoarding.iocdf.org>.

The Philadelphia Hoarding Task Force (La fuerza de trabajo para el comportamiento acumulador de Philadelphia) ofrece herramientas y recursos para ayudar a abordar el comportamiento acumulador. Para obtener más información, visite www.philadelphiahoarding.org. El sitio de Internet de Clutter Image Rating Scale (escala de acumulación mediante imágenes) es una buena herramienta para ayudar a determinar la cantidad de cosas en una vivienda.

Eliminar la acumulación no significa terminar con el comportamiento acumulador. La mayoría de las personas necesitará ayuda para comprender los motivos que las llevan a sentir la necesidad de tener tantas cosas. Quien quiera recibir ayuda para el comportamiento acumulador puede comunicarse con PerformCare mediante los números de teléfono que aparecen en la contraportada. Podemos ayudar a la persona a encontrar un proveedor de la salud del comportamiento que esté capacitado para tratar el comportamiento acumulador.

Recuerde que las metas son ayudar a la persona con comportamiento acumulador a mantenerse a salvo y proteger su salud y bienestar. De esta manera, también se protegerá a los vecinos y se desarrollarán comunidades más saludables. Las claves para hacerlo son la paciencia, la comprensión y la comunicación abierta.