

# Estrategias de comunicación

Las personas con Alzheimer o demencia pueden perder la capacidad de hablar con claridad y de entender lo que les dicen. Sus capacidades lingüísticas y comunicativas cambian con el tiempo a medida que la enfermedad progresa. Esto puede ser frustrante tanto para la persona con Alzheimer como para usted. Recuerde siempre que no puede controlar la pérdida de memoria, solo su reacción ante ella. Para una persona con demencia, su discapacidad es la pérdida de memoria.

## Desafíos comunes

Son muchos los desafíos que puede enfrentar una persona con demencia cuando intenta comunicarse. Puede tener dificultades para:

- Encontrar la palabra correcta y comprender el significado
- Conectar lo que ven con lo que escuchan
- Prestar atención
- Filtrar el ruido de fondo
- Repetir preguntas o frases
- Hablar en un idioma que no es su lengua materna

## Técnicas de comunicación

- **Perdonar:** Perdone las reacciones negativas y asuma la culpa (incluso cuando usted no la tenga). No se tome las cosas como algo personal, no cuestione su memoria ni culpe a la persona con demencia.
- **Tomarse tiempo:** Ajuste sus expectativas. Puede volver a intentarlo más tarde. No pierda la actitud positiva y reafirmante. No lo apresure.
- **Simplificar:** Ofrezca explicaciones breves, repita las instrucciones o frases de la misma manera y opte por expresiones sencillas y comprensibles.
- **Ser flexible:** Acepte y valide los sentimientos de la persona o desvíe y redirija su atención. No trate de razonar, luchar ni convencer.



## Qué es la anosognosia

La anosognosia es una disminución de la conciencia de uno mismo, una condición que hace que la persona con demencia no parezca tener conciencia de esa discapacidad. Aproximadamente la mitad de las personas con demencia no reconocen su propia pérdida de memoria ni los cambios en sus capacidades. *No sirve de nada intentar convencer a alguien de que olvidó algo.*

### Ejemplos de la vida real:

**“¿Por qué tengo que ir al médico? Estoy bien”.**

- **Consejo:** Dé explicaciones breves y asuma la culpabilidad
- **Respuesta:** “Es solo un chequeo regular. Olvidé decírtelo, lo siento mucho”.
- **Evite razonar:** “Durante los últimos tres años has estado yendo al médico cada tres meses. Está anotado en el calendario, y te lo dije ayer y esta mañana”.

**“Yo no escribí este cheque por \$500. El banco falsificó mi firma”.**

- **Consejo:** Responda a los sentimientos, tranquilice a la persona y redirija su atención
- **Respuesta:** “Oh, Dios mío, qué miedo. Siento que haya pasado eso. Déjame ver si puedo llamar al banco para ver qué pasó. Esto no está bien. Mientras busco el número de teléfono, ¿puedes ayudarme a doblar unas toallas?”.
- **Evite discutir:** “¿Qué dices? Esa es tu firma, ¿no ves? El banco no lo olvidaría”.

**“No quiero que nadie tome decisiones por mí. ¡Vete y no regreses!”**

- **Consejo:** Trate de aceptar la culpa, responder a los sentimientos de la persona, tranquilizarla y redirigir su atención
- **Respuesta:** “Siento que sea un momento difícil. Te quiero y vamos a superarlo juntos. ¿Sabes una cosa? Don empezó un nuevo trabajo. Está muy contento”.
- **Evite discutir:** “No voy a irme a ninguna parte, tú no puedes recordar lo suficiente como para tomar tus propias decisiones”.

**“¿Quién eres tú? ¿Dónde está mi esposo?”**

- **Consejo:** Adopte una actitud flexible y tranquilizadora
- **Respuesta:** “Soy un amigo de tu esposo, Bob. Salió a tienda, pero regresará antes de cenar”.
- **Evite tomárselo como algo personal:** “¿Qué quieres decir con ‘dónde está tu esposo’? Estoy aquí”.

Actualizado 20.2.2025

