

La comunicación

Consejos para una comunicación exitosa durante todas las etapas de la enfermedad de Alzheimer

¿Qué es la comunicación?

- La comunicación es como le decimos a la gente sobre nuestros deseos y necesidades. También es como le decimos a la gente sobre nuestros pensamientos, sentimientos e ideas.
- La comunicación viene de palabras, actitudes y el tono de voz. También viene de los movimientos de la cara y el cuerpo.
- La comunicación es una gran parte de nuestras relaciones. Conecta a la gente.
- La comunicación incluye escuchar. Esto a veces importa más que el hablar.

La comunicación y la demencia

Una persona viviendo con Alzheimer u otra demencia tendrá problemas con la comunicación que empeoran con el tiempo. La persona puede tener dificultad con decirles a otros lo que piensan. Pueden tener dificultades para explicar sus sentimientos o necesidades.

Estos cambios pueden ser frustrantes. La información que sigue le puede ayudar a prepararse para los cambios y saber cómo responder.

Los cambios en la comunicación

Los cambios en la comunicación pueden ser diferentes de persona en persona. Los cambios también dependen en cuánto ha progresado la enfermedad.

Aquí hay algunas cosas que pueda ver en las personas que viven con Alzheimer sobre el tiempo:

- Tienen problemas encontrando las palabras adecuadas.
- Repitan las cosas. Pueden preguntar las mismas preguntas una y otra vez.
- Describen una cosa porque se les olvidó su nombre.
- Se les olvida de lo que están hablando en medio de hablar.
- Dicen cosas que tal vez no tengan sentido para los demás.
- Hablan en su lengua materna.

- Pueden no hablar tanto como antes.
- Usan movimientos de las manos en vez de hablar.

La comunicación en la etapa temprana

La etapa temprana del Alzheimer es llamada a veces Alzheimer leve. En esta etapa, una persona todavía puede tener conversaciones importantes. No obstante, es posible que repitan sus palabras. Pueden tener dificultades para encontrar las palabras adecuadas. Todavía pueden participar en actividades sociales. Sin embargo, lugares ruidosos o concurridos les puedan molestar.

Aquí hay unos consejos para comunicación exitosa:

- Recuerde que no todas las personas con Alzheimer tienen problemas de comunicación. La enfermedad afecta a todos de manera diferente.
- Incluya a la persona con Alzheimer en conversaciones. No lo ignore, ni hable solamente con su pareja de cuidado o compañero.
- Tome tiempo para escuchar los pensamientos, sentimientos y necesidades de la persona.
- Sea paciente mientras habla. Ayude con una palabra o frase solo si se lo pide.
- Pregunte con qué quieren ayuda y qué les gustaría hacer por sí mismo.
- Aprenda cómo les gusta comunicarse. ¿Le gusta el correo electrónico en vez de las llamadas? ¿Le gusta hablar en persona?
- Está bien reírse juntos. La risa puede facilitar las conexiones y la comunicación.
- Manténgase en contacto con la persona. Su honestidad y amistad son importantes. Su apoyo también.

La comunicación en la etapa media

La etapa media del Alzheimer es llamada a veces Alzheimer moderado. Suele ser la etapa más larga. Puede durar por muchos años. La persona tendrá más dificultades con la comunicación mientras progresa la enfermedad. Necesitarán más cuidado directo.

Aquí hay unos consejos para comunicación exitosa:

- Conversen uno a uno. Comuniquen en un lugar callado sin muchas otras actividades.

- Hable lenta y claramente.
- Mantenga contacto visual. Esto demuestra que le importa la persona y que está prestando atención.
- Sonría y dígame a la persona que está bien que tome su tiempo. Así puede pensar y hablar cuando esté listo.
- Haga una pregunta a la vez.
- Haga preguntas sí o no. “¿Le gustaría un café?” es mejor que “¿qué quiere tomar?”
- La persona pueda decir cosas con las cuales usted no esté de acuerdo. Intente dejarlo pasar en vez de discutir.
- Dé instrucciones claras y sencillas. Mantenga los pasos sencillos. Dígalos uno por uno.
- Use su lenguaje corporal. Muéstrole cómo hacer una tarea.
- El habla les pueda confundir a algunas personas. Si esto ocurre, intente escribirle notas.
- Intente entender lo que la persona le quiere decir. Repita lo que dice y pregunte si entendió bien.

La comunicación en la etapa tardía

La etapa tardía de la enfermedad de Alzheimer es llamada a veces Alzheimer grave. Puede durar de varias semanas a varios años. Algunas personas en la etapa tardía no pueden hablar. Pueden usar movimientos faciales o ruidos vocales para comunicarse. Las personas en la etapa tardía suelen necesitar cuidado todo el día y toda la noche.

Aquí hay unos consejos para comunicación exitosa:

- Hable con la persona cara a cara. Dígame quién es usted.
- Hágale saber que está bien comunicarse sin palabras. Pídale que apunte o use movimientos de las manos.
- Se puede usar el tacto, la vista o el sonido para comunicarse. También se puede usar olores y sabores para conectar con la persona.
- Piense sobre los sentimientos detrás de palabras o sonidos. A veces los sentimientos importan más que las palabras.

- Honre y respete a la persona. No lo insulte. No actúe como si no estuviera ahí.
- Está bien si no sabe qué decir. Usted está ahí consigo. Eso es lo que más importa.

Encuentre más consejos de comunicación:

Visite alz.org/commtips (página solo disponible en inglés)

TS-0061-S | Actualizada agosto de 2022