

## *Consejos para la Comunicación para los Cuidadores*

**La comunicación es muy importante a cualquier edad y etapa de la enfermedad de Alzheimer. La gente se puede beneficiar de muestras y contacto de cariño mucho antes de que pierdan su capacidad de comunicarse con palabras.**

### **Impedimentos para la comunicación en la enfermedad de Alzheimer:**

La enfermedad de Alzheimer daña partes importantes del cerebro para expresarse, y también para procesar lo que otros están diciendo. Se llama afasia, y este impedimento tiende a empeorarse mientras avanza la enfermedad.

### **La comunicación en la Etapa Temprana de Alzheimer:**

- ♦ Sea sensible.
- ♦ Trate a la persona como un adulto.
- ♦ Permita tiempo para que la persona procese y responda.
- ♦ No minimice la enfermedad.
- ♦ Tenga paciencia para la repetición de preguntas.
- ♦ Prepare respuestas simples para las preguntas de la persona.
- ♦ Reconforte y muestre su deseo de ofrecer apoyo continuo.
- ♦ Ofrezca sugerencias en vez de hacer preguntas.
- ♦ Use frases cortas; evite frases con varias cláusulas.

### **La comunicación en la Etapa Media de Alzheimer:**

- ♦ Use lenguaje simple.

- ♦ No discuta o trate de ser lógico.
- ♦ Permita que la persona exprese sus sentimientos. Evite decirle que no deberían sentirse de esa forma.
- ♦ Minimice el ruido de fondo y otras distracciones.
- ♦ Acérquese desde delante.
- ♦ Anime a la persona a usar gestos para comunicarse— “señale lo que desea”.

### **La comunicación en la Etapa Tardía de Alzheimer:**

- ♦ Ponga la música favorita de la era de la persona con demencia.
- ♦ Léale o cántele.
- ♦ Rememore – las memorias antiguas, a veces, se mantienen aunque las memorias recientes se desvanezcan.
- ♦ El tacto continúa siendo importante. Una voz cariñosa y un toque suave son, a menudo, reconfortantes.
- ♦ Sonría.
- ♦ Evite ruidos fuertes y movimientos rápidos.

### **Comunicación Verbal y No-Verbal**

A la vez que la persona con Alzheimer pierde su capacidad para expresarse y entender el lenguaje, la comunicación no-verbal se convierte más importante. Un tono de voz cariñoso y suave comunica confianza y seguridad, incluso cuando las palabras no se entiendan. Mantener el contacto visual comunica respeto y preocupación. Asentir la cabeza, o tocar la mano con suavidad hace saber a la persona con la enfermedad de Alzheimer que se preocupan de él/ella.

# Alzheimer's New Jersey®

## El Comportamiento es Comunicación:

Todo el comportamiento tiene sentido. Incluso si la persona no se está comunicando de forma intencional, los cuidadores pueden darse cuenta de necesidades no satisfechas o de sentimientos al “sintonizarse” con los cambios del comportamiento de sus seres queridos. La persona con la enfermedad de Alzheimer que está agitada y caminando de un lado a otro puede que esté comunicando que tiene que usar el lavabo, tiene dolor, o está confundida. Asegúrese de que las necesidades básicas están satisfechas, y tranquilice y reconforte a la persona que está agitada.

Los cambios en el comportamiento también pueden ser causados por reacciones a:

- ◆ Un ambiente desconocido o cambiado.
- ◆ Alucinaciones o delirios.
- ◆ La reacción al estrés o ansiedad del cuidador u otra persona.

A menudo, tranquilizar suavemente y otros consejos para la comunicación pueden ayudar a calmar a la persona. Si la persona aún está muy agitada, o si hay un cambio repentino en la conducta de la persona, consulte con su médico, ya que puede haber una infección subyacente u otra razón que requiera asistencia médica.

## Consejos para Mejorar los Intercambios:

- ◆ Hable en un tono tranquilo y reconfortante.
- ◆ Hable de forma lenta y clara.
- ◆ Use palabras sencillas.
- ◆ Acérquese a la persona desde delante para evitar asustarle.
- ◆ Llame a la persona por su nombre.
- ◆ Mantenga el contacto visual mientras habla.
- ◆ Use refuerzos positivos, como sonrisas y un toque suave.
- ◆ Permita el suficiente tiempo para obtener una respuesta durante la conversación.
- ◆ Haga solamente una pregunta a la vez.
- ◆ Elimine las distracciones.
- ◆ Evite declaraciones que parezcan negativas. En vez de decir “No vaya fuera”, diga “Quedémonos dentro”.
- ◆ Use el humor en la medida que sea posible, aunque no lo haga a expensas de la persona.
- ◆ Use gestos no verbales para indicar, como por ejemplo, demostrar cómo se lavan las manos.

### ¿Sabía que?

Los grupos de apoyo pueden ser una forma excelente de aprender consejos de otros cuidadores sobre cómo afrontar las dificultades de la comunicación y las preocupaciones acerca del comportamiento. Ante todo, los grupos de apoyo ofrecen una oportunidad para ponerse en contacto con personas que están pasando por lo mismo que usted. Alzheimer's New Jersey tiene varios grupos de apoyo alrededor de la región durante diferentes días y horas para acomodar a los cuidadores de familia.

**888-280-6055 | [alznj.org](http://alznj.org)®**