

Comunicación

Esta hoja de ayuda trata sobre los cambios en la comunicación que pueden ser ocasionados por la demencia y sugiere formas en que las familias y los cuidadores pueden ayudar. Incluye consejos de comunicación proporcionados por alguien que vive con demencia.

La demencia afecta a las personas de distintas maneras y los cambios en la comunicación son frecuentes. La persona puede tener dificultades para expresarse con claridad o para entender lo que dicen los demás. A medida que avanza la demencia, la comunicación puede resultar más difícil. Esto puede ser frustrante, desafiante y molesto para la persona que vive con demencia, así como para sus familiares y cuidadores.

Cambios en la comunicación

Cada persona con demencia es única y las dificultades para comunicar pensamientos y sentimientos son muy particulares. Existen muchas causas de demencia, cada una de las cuales afecta al cerebro de forma diferente.

Algunos de los cambios que puede notar son:

- dificultad para encontrar una palabra, o bien decir una palabra relacionada con la que se quiere decir porque no se puede recordar la palabra exacta
- hablar con fluidez, pero sin sentido
- capacidad reducida o limitada para comprender lo que le dicen, o seguir solo partes de lo que le están diciendo
- cambios en las capacidades de lectura y escritura
- pérdida de las convenciones sociales de la conversación, como interrumpir o ignorar a alguien que habla, o no responder cuando se le habla
- dificultad para expresar las emociones adecuadamente.

Buscar orientación

- Reserve una revisión auditiva con un audiólogo. Es posible que le recomienden aparatos para el oído – o que le realicen ajustes en los que ya tiene.
- Pida cita con un optometrista para revisar la vista. A algunas personas se les pueden recomendar gafas.
- Hable con su médico acerca de una remisión a un logopeda, para que pueda recibir apoyo y estrategias personalizadas para la comunicación.

Comunicación de los sentimientos

Las personas comunican sus sentimientos y actitudes de forma verbal y no verbal a través de:

- el lenguaje corporal, como las expresiones faciales, la postura y los gestos
- el tono de voz
- palabras.

Una persona que vive con demencia puede:

- comunicar sus sentimientos y actitudes de forma no verbal, sobre todo cuando hablar le resulta difícil
- evaluar cómo se siente la persona que le cuida leyendo su lenguaje corporal y el tono y timbre de su voz.

Es importante que la familia y los cuidadores fomenten experiencias de comunicación positivas, especialmente en los días "malos". A veces, el propio estrés o cansancio del cuidador puede dificultar el fomento de una comunicación positiva y eficaz. Es importante que los cuidadores mantengan su bienestar, porque ello repercute positivamente en la comunicación.

Qué se puede intentar

Actitud comprensiva

Aunque muchas personas con demencia no siempre entienden lo que se les dice, siguen teniendo sentimientos y respuestas emocionales. Es importante mantener su dignidad y autoestima.

Consejos para la conversación

- Tenga una actitud tranquila y hable de forma suave y clara.
- Mantenga las frases cortas y sencillas, centrándose en una idea a la vez.
- Deje siempre tiempo suficiente para que se entienda lo que ha dicho.
- Sea flexible y deje tiempo suficiente para una respuesta.
- Considere la posibilidad de utilizar nombres y relaciones para ayudar a la persona, como "Jack, tu hijo".
- Cuando intente explicar algo, puede ser útil hacer un dibujo o un diagrama sencillo.
- Haga preguntas que requieran una respuesta de sí/no, o que incluyan un número limitado de opciones, para facilitar la respuesta.

Lenguaje corporal

- Utilice expresiones faciales y gestos con las manos, como señalar o hacer una demostración, para hacerse entender.
- Considere tocar a la persona y tomarla de la mano para mantener su atención y mostrarle calidez y afecto.
- Sonría, reírse juntos puede comunicar más que las palabras.

Cree un entorno adecuado

- Intente evitar tener ruido de fondo que pueda distraerle, como la televisión o la radio.
- Intente permanecer quieto/a mientras habla; si es posible, manténgase en la línea de visión de la persona.
- Mantenga rutinas para minimizar la confusión y facilitar la comunicación.
- Para reducir la confusión, anime a todos los familiares y cuidadores a utilizar los mismos métodos de comunicación y a repetir los mensajes de la misma manera.

Lo que hay que evitar

- Discutir. Esto solo empeorará la situación.
- Dar órdenes a la persona.
- Decirle a alguien lo que no puede hacer. En su lugar, sugiérale lo que puede hacer.
- Ser condescendiente. La gente se da cuenta cuando un tono de voz es condescendiente, aunque no se entiendan las palabras.
- Formular preguntas directas cuya respuesta dependa de una buena memoria.
- Hablar de la persona que tienen delante como si no estuviera.
- Lenguaje corporal negativo. Suspirar y levantar las cejas en señal de frustración es algo que se capta fácilmente.

*Adaptado de A. Robinson, B. Spencer y L. White Understanding difficult behaviors, Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan, 1989.

Consejos de una persona con demencia

A Christine Bryden (Boden) le diagnosticaron demencia a los 46 años y ha compartido varias de sus ideas sobre las formas en que familiares y amigos pueden ayudar a una persona con demencia. Christine es también autora de varias publicaciones, entre ellas **¿Quién seré cuando muera?**, el primer libro escrito por una persona de Australia con demencia.

Christine ofrece estos consejos para comunicarse con una persona con demencia:

- Danos tiempo para hablar, espera a que podamos encontrar la palabra que estamos buscando en la montaña de palabras desordenadas que tenemos en el cerebro. Trata de no terminar nuestras frases. Simplemente escucha, y no dejes que nos sintamos avergonzados si perdemos el hilo de lo que decimos.
- No nos apresures a hacer algo solo porque no podemos pensar o hablar lo suficientemente rápido como para decirte si queremos hacerlo. Trata de darnos tiempo para que respondamos, para que te digamos si realmente eso es algo que queremos hacer.
- Cuando quieras hablar con nosotros, piensa en alguna manera de hacerlo sin preguntas que puedan alarmarnos o hacernos sentir incómodos. Si se nos olvida algo especial que ha ocurrido recientemente, no des por hecho que no fue especial para nosotros también. Solo tienes que darnos una pista con delicadeza, a lo mejor solo se nos quedó la mente en blanco por un momento.

- No te esfuerces demasiado en ayudarnos a recordar algo que acaba de ocurrir. Si no se registró en nuestra memoria, no vamos a poder recordarlo.
- Evita el ruido de fondo si puedes. Si el televisor está encendido, ponlo en silencio.
- Si hay niños jugando en el suelo o por debajo de las mesas, recuerda que nos cansamos con mucha facilidad y nos cuesta trabajo hablar y escuchar a la vez. Quizá sería mejor que haya solo un niño a la vez y sin ruidos de fondo.
- Tal vez tapones para los oídos para visitar centros comerciales u otros lugares ruidosos.

Material de lectura y recursos adicionales

- Biblioteca de Dementia Australia
Visite: dementia.org.au/library
- Apoyo de Dementia Australia
Visite: dementia.org.au/support
- Educación de Dementia Australia
Visite: dementia.org.au/education

Más información

Dementia Australia ofrece apoyo, información, educación y consejería.

National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda para personas con demencia): 1800 100 500

Para asistencia con el idioma: 131 450

Visite nuestro sitio web: dementia.org.au