



# Información para el compañero cuidador

*Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia*

## Como comunicarse con personas con demencia

**¿Cómo puede mejorar las conversaciones diarias con personas que padecen demencia?**

### **Mantenlo simple**

Use oraciones cortas. Sólo hable de una tema a la vez. Las oraciones largas que dicen muchas cosas a la vez son difíciles de entender para las personas con demencia.

Este es un ejemplo de una oración difícil de entender: “Vamos a cenar antes de ver la televisión porque tengo hambre.” Simple diga esto: “Vamos a cenar!”

Si la persona no ha entendido aún, intente repetir la frase. Pero cuando la repita, use palabras diferentes. Por ejemplo, puede decir: “Vamos a cenar ahora.” Si la persona continua sin entender, intente de nuevo diciendo: “Vamos a comer pollo ahora.” Ocupar palabras diferentes puede ayudarle a comunicarse con personas con demencia.

### **No les trate como si fueran niños**

Normalmente la gente en general ocupa un tono infantil y enfatiza cuando habla con bebés y niños. Ocupan oraciones muy cortas (“Come cena”). También ocupan palabras infantiles (“chú-chú” en lugar de “tren”). No ocupe un tono infantil cuando se dirija a personas con demencia. Puede hacerlas sentir mal.

### **Sea respetuoso**

Las personas con demencia desean iniciar conversaciones reales. Para hacer esto posible, respóndales siempre, aún cuando lo que le estén diciendo no tenga sentido. No hay problema si usted no tiene idea de lo que están hablando. Lo importante es iniciar una conversación. Esto hará sentir a las personas con demencia valoradas y respetadas.

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas viejas. Esta información esta disponible en inglés y español en [www.aging.arizona.edu](http://www.aging.arizona.edu)

La siguiente tabla enlista otras formas que pueden ayudarle a usted a comunicarse con la persona con demencia y consejos en caso de que la persona se moleste.

<b>Otras formas para mejorar la comunicación</b>	
<b>Ofrezca opciones</b>	Incluso con decisiones simples ofrezca opciones. (“Quieres X o Y?”) Esto da control a la persona que en general posee muy poco control.
<b>Sea específico</b>	Use el nombre de personas o cosas cuando este hablando de ellas. Diga “plátano” en lugar de “esto.” Diga “Tío José” en lugar de “el.” Evite usar frases que la persona con demencia probablemente no entenderá. Como por ejemplo, “Esta lloviendo a cántaros.”
<b>Diríjase a la persona directamente</b>	Hable con la persona en el mismo nivel que ella este. Mírela a los ojos.
<b>Hable pausadamente</b>	Haga pausas durante las conversaciones. Espere más de lo habitual para obtener una respuesta.
<b>Use todos los recursos disponibles</b>	Fotos, comida, música, libros, arte, otras personas u objetos pueden abrir oportunidades para establecer una buena comunicación.

<b>¿Cómo actuar si la persona esta enojada o molesta?</b>	
<b>Sea positivo</b>	Sonría. Las emociones son contagiosas. Cuando la persona con demencia este molesta y este tratando de decir algo, asienta con la cabeza y diga “Si... mmjum”
<b>Distráigales</b>	Ofrézcales algo simple, como helado. Esto puede calmar a una persona que este enojada o molesta.
<b>Permanezca calmado</b>	Hable lentamente y con un modo calmado, aún cuando la persona con demencia este enojada. Ponga atención en que es lo que hace a la persona sentir a la persona complacida y use esto cuando lo necesite. .
<b>Espere</b>	La mayoría de las cosas no tienen que suceder inmediatamente. Si alguien no se quiere bañar, esta bien esperar. Trate de no apurar conversaciones o eventos.

### Sitios de internet útiles

Asociación para el Alzheimer:

[www.alz.org/care/dementia-communication-tips.asp](http://www.alz.org/care/dementia-communication-tips.asp)

Clínica Mayo:

[www.mayoclinic.org/healthy-living/caregivers/in-depth/alzheimers/art-20047540](http://www.mayoclinic.org/healthy-living/caregivers/in-depth/alzheimers/art-20047540)

Instituto Nacional del Envejecimiento:

[www.nia.nih.gov/alzheimers/communication-and-behavior-problems-resources-alzheimers-caregivers](http://www.nia.nih.gov/alzheimers/communication-and-behavior-problems-resources-alzheimers-caregivers)

**Escrito por: Jake Harwood, PhD, Department of Communication, Universidad de Arizona**

Alzheimer y otros tipos de demencia~ Información para el cuidador de la salud

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.

Asociación para el Alzheimer– Sección Suroeste del Desierto y Cuidadores de la Comunidad

*Este proyecto fue financiado por la Administración de Recursos y Servicios para la Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Servicios de la Salud Humana de los E.U.A (HHS, por sus siglas en inglés) bajo la beca-proyecto UB4HP19047, Centro de Educación Geriátrica de Arizona. Esta información, contenido, y conclusiones son propias del autor y no deben ser interpretada como la posición o política oficial, ni debe ser inferida como una aprobación del HRSA, HHS o del gobierno de los E.U.A.*