

## Estrategias de comunicación



### ¿Qué es la demencia?

La demencia es una enfermedad cerebral progresiva en la cual dos o más funciones se deterioran muy significativamente:

- **Memoria:** a corto o largo plazo
- **Cognición:** pensamiento, planificación, razonamiento y problemas con el lenguaje
- **Conducta:** cambios de humor o personalidad
- **Función física:** habilidades de motricidad fina, equilibrio, coordinación y procesamiento sensorial

**Tenga en cuenta que:** No puede controlar la pérdida de memoria, solo su reacción a la misma. Para una persona que vive con demencia, su discapacidad consiste en la pérdida de memoria.

### Retos comunes de la comunicación:

- Using the correct word and understanding the meaning
- Connecting what you see with what you hear
- Paying attention
- Filtering out the background noise
- Feeling frustration when communication is difficult
- Repeating questions or phrases

### Técnicas de comunicación:

- **Perdonar:** Sobrepasar las reacciones negativas y aceptar la culpa (incluso cuando no tenga culpa). No tomarse las cosas de manera personal, no cuestione su memoria, ni los culpe.
- **Slow:** Adjust your expectations, it is possible to try later. Stay happy and affirming. Do not hurry them. • **Lentitud:** Modifique sus expectativas, es posible intentarlo en otro momento. Manténgase contento y afirmativo. No los apesure.
- **Mantenga las cosas simples:** Proporcione explicaciones breves, repita las instrucciones o frases siempre de la misma manera, y preséntele opciones fáciles y directas.
- **Sea flexible:** Acepte y valide los sentimientos de la persona, o desvíe y redirija su atención. No intente razonar, luchar o convencer.

### Entender la Anosognosia:

La *Anosognosia* es un deterioro de la *conciencia*, una condición en la que la persona que vive con demencia no sabe que padece dicha discapacidad. Muchas personas con demencia no reconocen su propia pérdida de memoria ni los cambios en sus habilidades. **No es útil intentar convencer a alguien de que han olvidado algo.**

## Estrategias de comunicación

### Conectando los 5 sentidos



- **Visión:** Las fotografías pueden activar memorias o dar apoyo y entretenimiento a alguien que le hace falta un ser querido.
- **Audición:** La música es una manera poderosa de conectar una persona que sufre pérdida de memoria.
- **Tacto:** Un toque suave en el hombro permite que la persona con pérdida de memoria reconozca que usted le está hablando.
- **Olfato:** Ciertos aromas pueden brindar apoyo - especialmente si dicho aroma conecta a la persona con una memoria. El uso de flores, fragancias relajantes, o una hornada de galletas frescas del horno.
- **Gusto:** Una merienda favorita podría ser una buena distracción en un día incómodo

### Ejemplos de la vida real

#### 1) "*¿Por qué tengo que ir al doctor? Estoy bien.*"

- **Consejo:** Concéntrese en dar explicaciones cortas y acepte la culpa
- **Respuesta:** "Es solo un chequeo regular. Se me olvidó decirte, lo siento."
- **Evite intentar razonar:** "Te has visto con este doctor cada tres meses en los últimos tres años. Lo anoté en el calendario y te lo dije ayer y esta mañana."

#### 2) "*Yo no hice este cheque por \$500. Alguien en el banco está falsificando mi firma.*"

- **Consejo:** Concéntrese en responder a los sentimientos, de forma que reconforte y redirija:
- **Respuesta:** "Oh Dios mío, qué miedo. Lamento que haya sucedido eso. Déjame ver si puedo llamar al banco para llegar al fondo de esto. Eso no está bien. Mientras busco el número de teléfono, ¿me puedes ayuda a doblar algunas toallas?"
- **Evite discutir:** "¿De qué estás hablando? Esa es tu firma, ¡ves! El banco no la falsificaría."

#### 3) "*Nadie va a tomar decisiones por mi. ¡Vete y no regreses!*"

- **Consejo:** Concéntrese en aceptar la culpa, en responder a los sentimientos de la persona de forma que reconforte y redirija
- **Respuesta:** "Lamento que este es un tiempo difícil. Te amo y vamos a superar esto juntos. ¿Sabes qué? Don consiguió un trabajo nuevo. Está muy emocionado por eso."
- **Evite discutir:** "No voy a ninguna parte y no tienes suficiente memoria para tomar tus propias decisiones."

#### 4) "*¿Quién eres? ¿Dónde está mi esposo?*"

- **Consejo:** Concéntrese en ser flexible y reconfortante
- **Respuesta:** "Soy amigo(a) de tu esposo, Bob. Él solo salió a la tienda y regresará a tiempo para la cena."
- **Evite tomarse las cosas de manera personal:** "Qué quieres decir con '¿dónde está tu esposo?' ¡Estoy aquí!"

#### 5) "*Voy a la tienda a comprar un periódico.*"

- **Consejo:** Concéntrese en repetir la misma cosa
- **Respuesta:** "Por favor ponte tus zapatos... por favor ponte tus zapatos."
- **Evite repetir las cosas de forma diferente:** "Por favor ponte tus zapatos... tienes que ponerte tus zapatos ahora."