LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

Advancing Quality, Dignity & Justice

ESCUCHAR MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS: CONSEJOS PARA CUIDADORES DE PERSONAS CON DEMENCIA

HOJA INFORMATIVA PARA PERSONAS QUE VIVEN EN SU HOGAR O EN UNA RESIDENCIA ASISTIDA

Cuando una persona vive con demencia, el comportamiento a menudo habla más que las palabras. Lo que puede parecer un comportamiento “difícil” o “malo”, como agitación, agresión o retraimiento, a menudo es una respuesta a necesidades insatisfechas, miedo, confusión o dolor. Entender el comportamiento como una forma de comunicación permite a los cuidadores y familiares responder con mayor compasión, paciencia y comprensión.

Esta hoja informativa ofrece consejos prácticos para ayudar a los cuidadores y miembros de la familia a comprender los comportamientos y comunicarse de manera respetuosa, compasiva y eficaz. Para obtener más recursos, visite nuestro sitio web <https://nursinghome411.org/dementia-care-in-the-community>.

La demencia es una discapacidad, no una elección

Es fundamental tener en cuenta que las conductas vinculadas a la demencia no son intencionales ni deliberadamente desafiantes. Estos comportamientos son señales de malestar, confusión, ansiedad o dolor. Entre algunas de las señales de comportamiento comunes se pueden incluir las siguientes:

- **Inquietud:** incomodidad, aburrimiento o dolor.
- **Agitación:** cambio de entorno o confusión.
- **Agresión:** miedo, ansiedad o sentirse incomprendido.

Recuerde:
Todos los
“comportamientos”
son una forma de
comunicación.

Consejos para antes de empezar la comunicación

Antes de iniciar una conversación con alguien que vive con demencia, es importante crear las condiciones adecuadas para establecer una conexión. Un entorno tranquilo y acogedor ayuda a reducir la confusión y aumenta las posibilidades de una interacción positiva y significativa.

- **Cree un entorno tranquilo:**
 - Asegúrese de preparar un espacio tranquilo y con buena iluminación.
 - Minimice las distracciones (p. ej., apague el televisor o la radio).
 - Satisfaga primero las necesidades básicas (p. ej., hambre, sed, ir al baño, aliviar el dolor).
- **Planifique suficiente tiempo:**
 - Evite las prisas: Elija un momento del día en el que la persona esté más alerta.
- **Considere las necesidades lingüísticas:**
 - Si la persona habla un idioma diferente o usa lengua de señas, involucre a miembros de la familia o intérpretes si es necesario.
- **Capte toda su atención:**
 - Acérquese con amabilidad, mantenga contacto visual y utilice su nombre para dirigirse a ella.

Consejos para hablar con alguien que vive con demencia

- **Utilice un lenguaje sencillo y claro:**
 - Use oraciones breves y sencillas.
 - Evite preguntas o instrucciones complejas.
- **Sea respetuoso:**
 - Evite hablarle a la persona con condescendencia, como si fuera un niño.
 - Tenga paciencia y mantenga una conversación natural, sin realizar demasiadas preguntas.
- **Incluya a la persona en las conversaciones:**
 - No hable como si la persona no estuviera presente. Incluirla ayuda a mantener su sentido de identidad.
- **Hable con calma y claridad:**
 - Evite alzar la voz o hablar bruscamente.

Cuando la comunicación se vuelve difícil:

- **Dígalo con otras palabras, sin repetir:**
 - Si la persona no entiende, intente decirlo de otra manera. Divida la información en partes manejables.
- **Utilice el humor:**
 - Ríanse juntos de los malentendidos para aliviar la tensión, pero asegúrese de que la persona se sienta respetada.
- **Mantenga la calma y una actitud positiva:**
 - Es importante mantener la paciencia y la calma, incluso cuando la comunicación es difícil.
 - Un enfoque positivo y tranquilizador puede ayudar a que la persona se sienta más cómoda.
- **Céntrese en las fortalezas de la persona:**
 - En lugar de centrarse en lo que la persona con demencia ya no puede hacer, enfóquese en sus capacidades e intereses. Esto ayuda a fomentar un sentido de dignidad.
- **Utilice recordatorios:**
 - Si es necesario, utilice indicaciones como fotografías o notas para ayudar a la persona a recordar información, personas o eventos clave.

Una nota para recordar

Cada persona con demencia es diferente. Algunos consejos pueden funcionar mejor que otros: sea flexible y adáptelos según sea necesario. Con paciencia, empatía y comprensión, usted puede fomentar una comunicación y conexión significativas.