

# Sugerencias para comunicarse con personas con demencia

## Qué debe esperar

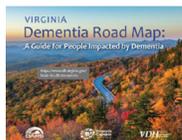
Los cambios cerebrales debidos a la demencia pueden dificultar la comunicación. La persona con demencia puede tener problemas para decir lo que quiere y entender lo que dicen los demás. Es posible que su ser querido no pueda encontrar las palabras correctas o que invente palabras nuevas. Es posible que repita la misma pregunta una y otra vez. En ocasiones, puede ser difícil entender lo que su ser querido está diciendo y la persona puede tener problemas para entender lo que usted dice. Esto puede ser frustrante para ambos y dificultar aún más la comunicación.



## Qué puede hacer

- **Estar presente.** Hágale saber a su ser querido que lo escucha y trata de comprenderlo. Mantenga un tono de voz suave. Tome la mano de la persona mientras le habla. Sonría, asienta con la cabeza, haga el contacto visual apropiado.
- **Mostrar respeto.** Ofrézcale toda su atención a su ser querido, no realice múltiples tareas. Incluya a su ser querido en las conversaciones, no hable de este como si no estuviera allí.
- **Evitar las distracciones.** El ruido de fondo, como los televisores o las radios, pueden ser un obstáculo para la atención.
- **Posicionarse.** Acérquese lo suficientemente cerca para que lo escuche y lo vea con claridad. Siéntese o párese al mismo nivel que la persona; no lo haga a un nivel más elevado.
- **Ofrecer comodidad.** Si una persona con demencia tiene problemas para comunicarse, dígame que está bien. Ofrézcale abrazos o tómele la mano, según corresponda.
- **Usar señales visuales.** Los gestos u otras señales visuales pueden ayudar a promover una mejor comprensión que solo usar palabras. En lugar de preguntarle a su ser querido si necesita ir al baño, acompañelo hasta el lugar y señáleselo. Demuestre una tarea primero.
- **Realizar controles de audición con regularidad.** Si la persona usa audifono(s), controle que funcione(n) y que esté(n) correctamente colocado(s). Cuando hable, gire el rostro hacia la persona y asegúrese de que su cara esté expuesta a la luz para que la persona pueda ver fácilmente los movimientos de sus labios.
- **Mantener las cosas simples.** Use oraciones cortas. Haga una pregunta o dé una instrucción a la vez. Por lo general, resulta útil usar frases "positivas", como decir "Vayamos aquí" en lugar de "No vayas allí". A medida que la enfermedad avanza, haga preguntas que requieran una respuesta del tipo "Sí" o "No".
- **Tomarse el tiempo y ser paciente.** Reduzca levemente la velocidad en la que habla y dé tiempo para que la persona procese y responda. Trate de evitar las interrupciones. Si está apurado o estresado, tómese un momento para calmarse.
- **Enfocarse en los sentimientos.** Preste atención al significado detrás de las palabras. Su tono o lenguaje corporal pueden proporcionar indicios. Reaccione a las emociones.

Recuerde que estos consejos se ofrecen como sugerencias y le recomendamos que se perdone usted mismo cuando las cosas no salgan tan bien como usted quisiera. Puede ser útil hablar con otras personas que estén en la misma situación para obtener más ideas y apoyo. Para obtener información sobre grupos de apoyo u otros recursos en su área, comuníquese con su Agencia de Área para la Tercera Edad (Area Agency on Aging) local o la Asociación de Alzheimer (Alzheimer's Association).



**Para encontrar su Agencia de Área para la Tercera Edad, llame al 1-800-552-3402**  
**Línea de ayuda de la Asociación de Alzheimer que atiende las 24 horas,**  
**los siete días de la semana: 1-800-272-3900**



La información de esta hoja de sugerencias se ha tomada de *Virginia Dementia Road Map: A Guide for People Affected by Dementia* (Hoja de ruta sobre la demencia de Virginia: guía para personas afectadas por la demencia).

Descargue su copia de la hoja de ruta escaneando el código QR o visite: [vda.virginia.gov/DementiaCapableVA.htm](http://vda.virginia.gov/DementiaCapableVA.htm)