

Cuadernos de consejos para familias, por Montessori Senior.

Perder la capacidad de comunicarse puede ser uno de los problemas más frustrantes y dificultosos para las personas que viven con demencia, sus familias y cuidadores. A medida que la enfermedad va progresando, la persona con demencia va sufriendo una disminución progresiva de la capacidad de comunicarse. Cada vez resulta más difícil expresarse con claridad y comprender lo que otras personas dicen.

Algunos cambios en la comunicación

Cada persona con demencia es diferente y la dificultad en expresar los pensamientos y sentimientos es cosa muy personal. Existen muchas causas de demencia, cada una de ellas afecta al cerebro de diferente manera.

Entre algunos de los cambios que usted puede notar están:

- Dificultad en encontrar la palabra adecuada; puede que digan una palabra parecida en vez de la que no pueden recordar.
- Puede que hablen fluentemente, pero que lo que dicen no tenga sentido.
- Puede que no comprendan lo que usted esté diciendo o sólo entender parte de ello.
- También pueden deteriorarse las habilidades de escribir y leer.
- Puede que no sigan las normas sociales de la conversación e interrumpan o ignoren a la persona que está hablando y no respondan cuando les dirigen la palabra.
- Pueden tener dificultades en expresar las emociones adecuadamente.

Dónde podemos empezar

Es importante comprobar que la vista y el oído estén bien. Los anteojos y los audífonos sirven de ayuda a algunas personas. Cerciórese de que los audífonos estén funcionando bien y limpie los anteojos regularmente.

A tener presente

Es probable que cuando se empeoran las capacidades cognitivas, como el razonamiento y el pensamiento lógico, las personas se comuniquen a través de sus emociones.

Recuerde

La comunicación relacionada con los sentimientos y los estados mentales consta de tres partes:

- El 55% está constituida por el lenguaje corporal, o sea el mensaje que transmitimos con nuestras expresiones faciales, postura y gestos.
- El 38% es el tono y la altura de la voz.
- El 7% son las palabras que usamos.

Estas estadísticas* nos muestran lo importante que es para las familias y los cuidadores la manera de presentarse a la persona con demencia. El lenguaje corporal negativo, como por ejemplo suspirar y levantar las cejas, se puede detectar rápidamente.

* Mehrabian, Albert (1981) Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes. 2nd ed. Belmont, CA: Wadsworth.

Lo que se puede probar

Actitud cariñosa

Las personas retienen sus sentimientos y emociones, incluso cuando no comprenden lo que se está diciendo, por lo tanto es importante que siempre se les deje mantener la dignidad y el amor propio. Hay que mostrar flexibilidad y siempre esperar el tiempo suficiente para que puedan responder. Cuando sea adecuado, toque a la persona para que mantenga la atención y comuníquele sentimientos de cariño y afecto.

Maneras de hablar

- Permanezca con calma y hable suavemente y con sencillez.
- Use oraciones cortas y simples enfocando una idea a la vez.
- Siempre deje pasar tiempo suficiente para que se pueda entender lo que usted dijo.
- Puede servir de ayuda utilizar nombres de orientación siempre que sea posible, por ejemplo, "Su hijo Juan"

El lenguaje corporal

Puede que usted tenga que usar gesticulaciones con las manos y expresiones faciales para hacerse comprender. Apuntar, explicar con señas, tocar y tomar la mano también pueden ayudar a que mantengan la atención y comprender que usted se preocupa. Una sonrisa dulce y una risa compartida a veces pueden comunicar más que las palabras.

El ambiente apropiado

- Trate de evitar la competencia de otros ruidos, como por ejemplo la televisión y la radio.
- Si usted permanece quieto mientras habla, será más fácil hacerse comprender, especialmente si está en la línea de visión de la persona.
- Mantenga las rutinas regulares para ayudar a minimizar la confusión y asistir a la comunicación.
- Es mucho menos confuso cuando todos usan la misma técnica. Es importante que toda la familia y cuidadores repitan los mensajes de la misma manera.

Lo que NO se debe hacer

- No discuta. Esto solamente empeorará la situación.
- No dé órdenes a la persona.
- No le diga lo que no puede hacer. En vez, sugiérale lo que puede hacer.
- No sea condescendiente. Un tono de voz condescendiente puede notarse incluso cuando no se comprenden las palabras.
- No haga muchas preguntas directas que requieran tener buena memoria.

Cuadernos de consejos para familias, por Montessori Senior.

- No hable de otra gente delante de ellos como si no estuvieran presentes.

Adaptado de Understanding difficult behaviours, por Anne Robinson, Beth Spencer and Laurie White. 1989. Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan.

Observaciones de una persona con demencia

Christine Bryden (Boden) fue diagnosticada con demencia a la edad de 46 años, y ha compartido muchas de sus ideas sobre la manera en que las familias y amigos pueden ayudar a la persona con demencia.

Christine es también la autora de cierto número de publicaciones, incluso *Who will I be when I die?*, el primer libro escrito por una persona australiana con demencia.

Christine nos ofrece las siguientes ideas para comunicarse con una persona con demencia:

- Dénnos tiempo para que podamos hablar; espere hasta que podamos encontrar en nuestro desordenado cerebro la palabra que queremos usar. Traten de no terminar la frase por nosotros. Simplemente escuchen y no nos hagan sentir avergonzados si perdemos el hilo de lo que estamos diciendo.
- No nos den prisa para hacer algo porque nosotros no podemos pensar ni hablar lo suficientemente rápido para hacerles saber si estamos de acuerdo. Traten de darnos tiempo para responder - para decirle si en realidad lo queremos hacer.
- Cuando quiera hablar con nosotros, piense la forma de hacerlo sin tener que hacer preguntas que nos puedan alarmar o sentirnos incómodos. Si nos hemos olvidado de algo especial que haya ocurrido recientemente, no crea que no fue importante también para nosotros. Suavemente, dé alguna idea sobre ello - quizás se trate solamente de un olvido momentáneo.
- Sin embargo, no insista demasiado en ayudarnos a recordar algo que haya pasado recientemente Si no nos entró en la cabeza, nunca podremos recordarlo.
- Evite los ruidos de fondo tanto como pueda. Si tiene en marcha la televisión, apague el sonido.
- Si hay niños estorbando, recuerde que nosotros nos cansamos rápidamente y nos es muy difícil concentrarnos en hablar y escuchar al mismo tiempo. Quizás un niño a la vez y sin ruido de fondo resulte mejor.
- Quizás sea prudente ponernos tapa orejas cuando visitamos el centro comercial u otro lugar ruidoso.

¹Todas las opiniones y sugerencias son orientativas. Si tiene cualquier duda por favor contacte con su profesional de confianza. Gracias por confiar en Montessori Senior.

¹ Elaborado a partir de los cuadernos de ayuda del Gobierno Australiano, en la lucha contra la demencia.