



La enfermedad de Alzheimer altera la **capacidad comunicativa** de la persona que la padece. Pero para poder tratar a una persona con Alzheimer adecuadamente es fundamental ser capaces de entender sus necesidades. Las dificultades en la comunicación suelen afectar a la calidad de la relación, lo que suele llevar a un mayor estrés emocional, tanto en los cuidadores como en las personas cuidadas.

Para **comunicarse eficazmente** con una persona con Alzheimer, es esencial comprender cómo la enfermedad afecta progresivamente al lenguaje.

En las **fases iniciales** de la enfermedad pueden aparecer ciertos problemas para expresarse adecuadamente. Fundamentalmente, en estos primeros momentos destaca una incapacidad o dificultad para encontrar la palabra adecuada, lo que se conoce como anomia.

A medida que la enfermedad progresa, este problema se hace cada vez más frecuente y con términos más comunes. Esto dificulta la interacción y el trato con el enfermo de Alzheimer, cuya expresión verbal será cada vez más confusa.

Algunos ejemplos que reflejan estas dificultades:

- **Hacer circunloquios o rodeos.** Al no encontrar en su mente la palabra exacta, la persona con Alzheimer puede intentar explicar su uso o las características del objeto. A veces interpretar lo que quiere decir puede resultar complicado. Por ejemplo, puede decir “eso para ver cosas y guardarlas para siempre” para referirse a una cámara de fotos.
- **Usar de palabras comodín** para sustituir el término que no recuerda, diciendo “el chisme”, “el trasto”, “la cosa esa”, etc
- **Equivocarse con las palabras**, produciendo lo que se conocen como parafasias. Pueden ser de tipo fonético, por su similitud en el sonido (por ejemplo, decir “cata” en lugar de “casa” o “paleta” en vez de “maleta”) o de tipo semántico, por guardar alguna relación de significado con la palabra que realmente se quiere decir (por ejemplo “perro” en vez de “gato”)
- **Usar palabras que no existen**, llamadas neologismos (imaginemos, queriendo decir “comedor”, tal vez diga “furmonó”) En estos casos, aunque el contexto y la comunicación no verbal también pueden servir de ayuda para saber a qué se refiere, a veces no es posible determinarlo. En cualquier caso, el uso de neologismos es propio de fases más avanzadas de la enfermedad.

Otra de las consecuencias del Alzheimer

Altera la capacidad de **organizar el pensamiento y de expresarlo de forma ordenada y coherente**.

La dificultad creciente para concentrarse y la progresiva pérdida de fluidez del lenguaje hace que el discurso sea cada vez más desestructurado e inconexo, más vacío de contenido.

Dificultades de comprensión de la persona con Alzheimer

Al principio la persona con Alzheimer entiende y comprende lo que se le está diciendo. Pero a medida que avanza la enfermedad, **augmenta el déficit de atención** y concentración, y cada vez le cuesta más procesar la información recibida. Todo ello hace que vaya siendo más difícil que comprenda lo que le queremos transmitir.

La **memoria semántica** (en la que se almacenan los conocimientos generales, los conceptos y las ideas) también se irá alterando. Esto hará que, para la persona enferma, algunas palabras y conceptos “pierdan” su significado.

Consejos para ayudar a una persona con Alzheimer a expresarse

Para ayudar a una persona con Alzheimer a expresarse, lo primero que hay que procurar es facilitarle la transmisión de lo que quiera comunicar. Siempre que podamos, debemos **evitar formular preguntas demasiado abiertas**, como, por ejemplo: “¿Qué te pasa?” o “¿Qué quieres?”.

Este tipo de preguntas no siempre tienen una respuesta fácil y exigen una habilidad para organizar las ideas, que la persona que sufre Alzheimer quizá ya no tenga. Es preferible optar por **realizar preguntas concretas**, que se puedan responder con un sí o un no. Por ejemplo: “¿Te encuentras bien?”, “¿Te duele algo?”, “¿Te apetece pasear?”, “¿Estás buscando algo?”...

También puede resultar útil **darle opciones de respuesta**, sin que sean muchas, eso sí. Porque, probablemente, no podrá retenerlas. Hay que procurar que no sean más de dos o, a lo sumo, tres: “¿Te quieres poner la chaqueta corta o el abrigo?”. En este caso, si podemos mostrarle las prendas a la vez que le preguntamos, todavía se lo pondremos más fácil.

Cómo tratar a una persona con Alzheimer: consejos para facilitar la comprensión

Las frases muy largas, los discursos complejos o dar de golpe una gran cantidad de información, son algunos factores que agravan el problema comunicativo. Para facilitar la comprensión **los mensajes tienen que ser claros, breves y directos**, evitando dobles negaciones o condicionales, siempre que sea posible. Por ejemplo, en vez de decir: “No te lo comas todo si no te apetece”, es preferible decir: “Come lo que te apetezca”. O, en vez de decir: “¿Qué te parece si aprovechando que no llueve salimos a dar un paseo?”, decir: “¿Salimos a pasear?”. Aún otro ejemplo, en vez de decir: “Si terminamos pronto de comer y tenemos ganas, luego veremos una película”, mejor decir: “Luego veremos una película”.

Un buen ejercicio es “imaginar” que la persona que padece Alzheimer habla un idioma distinto al nuestro, por lo que le cuesta entendernos. **Potenciar la comunicación no verbal**, aumentando el uso de gestos, expresiones de la cara, o modulando el volumen y el tono de la voz, también nos ayudará a facilitar la comprensión.

Cuando se quiere comunicar algo a una persona con Alzheimer es muy importante **asegurarse de que está prestando atención**. Para captarla, es de ayuda mantener el contacto visual y recurrir al contacto físico (cogerle la mano, hacerle una caricia...)

Como comunicarse con un enfermo

Las personas con Alzheimer presentan dificultades para comunicarse que aumentan a medida que progresa la enfermedad.

Establecer con ellas una **buena comunicación** es fundamental para evitar el aislamiento al que a menudo conduce la enfermedad y favorecer su vinculación con el entorno.

El Alzheimer altera progresivamente el lenguaje, tanto en la expresión como en la comprensión.

Además **la conducta** se convierte en una forma alternativa de comunicación cuando la persona no es capaz de usar las palabras para comunicarse de manera efectiva.

CONSEJOS PARA FAMILIARES Y/O CUIDADORES

Las estrategias comunicativas tienen que adaptarse **a cada persona y a la evolución de la enfermedad.**

El objetivo es comprender mejor las necesidades, deseos y emociones de la persona con Alzheimer. Estos consejos nos resultarán de ayuda tanto en las primeras fases como en estadios más avanzados de la enfermedad, adaptándolos según la evolución.

- **Mostrar un interés genuino** por aquello que la persona afectada intenta comunicar. Así, se puede facilitar la expresión de sus deseos, necesidades, emociones y sensaciones, lo que es clave para su bienestar.
- **Evitar o minimizar los entornos ruidosos.** Un ambiente ruidoso, con mucha gente o con varias conversaciones a la vez, supone una dificultad añadida en la comunicación.
- **Preguntar con opciones de respuesta concretas**, que pueda responder con “sí” o “no”. O darle a escoger entre diferentes opciones. Por ejemplo, “¿Estás cansado?”, en lugar de: “¿Qué te pasa?”, o: “¿Qué prefieres: fresas o mandarina?”, en vez de preguntar: “¿Qué fruta quieres?”
- **Dar tiempo, facilitar y no interrumpir.** Si se pierde la paciencia y se terminan las frases por ella, perderemos los detalles y podemos estar impactando negativamente en su autoestima y seguridad en sí misma. Una opción es facilitar alternativas a las palabras que la persona no puede evocar. Imaginemos que, estando en casa, inicia esta frase y no consigue terminarla porque no encuentra la palabra adecuada: “Quiero ponerme la ...”. Podemos sugerirle, pausadamente: “¿la bata?... ¿la chaqueta?”. O formular preguntas sencillas que pueden ayudarle a expresar lo que quiere, fomentado así su confianza y orientarnos acerca de lo que pretende transmitir. Siguiendo con el mismo ejemplo, podemos indagar: “¿Tienes frío?”. Ahora bien, si no es para facilitar su expresión ante una franca dificultad, es muy importante procurar no interrumpirle cuando ha comenzado a decir algo, ya que puede hacerle olvidar lo que quería expresar.
- **Repetir los mensajes tantas veces como sea necesario**, procurando hacerlo siempre con las mismas palabras, excepto si nos damos cuenta de que no comprende alguno de los términos. Si cambiamos constantemente la forma de preguntar, sin esperar a que pueda procesar la información que ya se le ha dado, podemos confundirla todavía más.
- **Potenciar la comunicación no verbal.** Exagerar intencionadamente la expresión facial y los gestos, o modular el volumen o el tono de voz, facilitará que la persona afectada comprenda el mensaje que le estamos transmitiendo. Puede ser útil pensar en aquellos recursos que empleamos cuando tratamos de comunicarnos con alguien y no dominamos lo suficiente su idioma
- **Evitar la confrontación con la evidencia.** Hay que recordar siempre que la actitud de la persona con Alzheimer normalmente no depende de su voluntad. Frases como: “¿Otra vez? ¡Ya me lo has preguntado tres veces!” o: “¿Cómo puede ser que no te acuerdes?”, cuando es la enfermedad la que le lleva a esa situación, solo conducen a generar frustración, irritabilidad, tristeza y retraimiento.
- **Mantener la calma y ponerse en su lugar.** Hay que **empatizar** con la persona con Alzheimer. No podemos pretender que ella se ponga en nuestro lugar, ya que le resulta imposible hacerlo, mientras que nosotros, aunque no siempre es fácil, sí que podemos hacerlo. A veces es preferible cambiar de actividad o probar de llevarla a cabo en otro momento antes que entrar en una dinámica conflictiva que sólo complicará más la situación. En ocasiones, también, las personas con Alzheimer pueden decir cosas hirientes. Más que tratarse de algo que piensan o sienten, determinados exabruptos deben interpretarse como un mecanismo de defensa, especialmente cuando se sienten acorralados, confusos, o se encuentran en medio de una discusión que no pueden comprender.



Camino Real de Motril, 5
C.P. 18690 Almuñécar Granada
Teléfono: 640369346
afavida@hotmail.com
Alzheimeralmunecar.blogspot.com
Facebook: Afa Vida

ASOCIACIÓN ALZHEIMER AFAVIDA

“Del Alzheimer he aprendido que la esencia de las personas va mucho más allá de su memoria” Beatriz Ariza.

CONSEJOS BÁSICOS

1. Debemos hacerles sentir útil
2. Acercarse por delante
3. Caminar Lento
4. Llamarlo por su nombre
5. Ponerse a su lado
6. Hablar despacio, claro y de forma afectuosa.
7. Darles tiempo para la respuesta
8. Captarles la Atención
9. Comunicación no verbal
10. Darles tiempo para la respuesta.
11. Intentar mantener la calma-desviar la atención.
12. No discutir ni regañarles
13. No aplicar la lógica ni el razonamiento.
14. Frases cortas, directas y sencillas
15. Refuerzo Positivo.

La calidad de la relación que establecemos con una persona con Alzheimer depende, en gran medida, de que seamos capaces de vencer las **dificultades de comunicación** derivadas de la enfermedad.

El lenguaje es nuestro vehículo fundamental para comunicarnos con los demás. Cuando se altera, se recurre a formas alternativas de comunicación. Frecuentemente, el comportamiento de las personas enfermas de Alzheimer expresa necesidades que ya no se pueden comunicar de otra forma.

¿Cómo evoluciona la comunicación de una persona con Alzheimer?

El contenido de lo que una persona con Alzheimer quiere comunicar puede ser de cualquier tipo: compartir una vivencia, pedir una opinión, recibir ayuda para paliar un malestar o una dificultad, etcétera.

A medida que la enfermedad avanza, es frecuente que la persona afectada se muestre más apática o retraída a la hora de comunicarse. Cada vez le costará más expresarse a través del lenguaje y evitará enfrentarse a ello, renunciando a comunicar cosas prescindibles o poco trascendentes.

En cambio, cuando se trata de necesidades esenciales, relacionadas con aspectos que le generan malestar, siempre encontrará una vía para expresarlas. Si el lenguaje verbal ya no es eficiente, buscará expresar sus necesidades a través de ciertos comportamientos, como por ejemplo la inquietud, la agitación, los gritos, la oposición, etcétera.

Comunicarse a través de la conducta

Algunas conductas alteradas o extrañas pueden responder a necesidades no satisfechas que **la persona con Alzheimer no puede transmitir de otra forma**.

El enfermo de Alzheimer puede, por ejemplo, deambular erráticamente (sin rumbo ni propósito aparente) por la casa, desordenar cajones y armarios, oponerse sistemáticamente a determinadas actividades o reaccionar desmesuradamente ante ciertos estímulos.

Esto podría significar que **trata de comunicar algo**, cuando ya no puede decirlo con palabras, utilizando esta vía para expresar que no encuentra un objeto preciado o que no está en disposición de realizar algo.

Quizá la negativa a ducharse, mostrada con actitudes esquivas o enfado ante los preparativos, puede estar indicando algo como “Ahora no me apetece ducharme. Preferiría hacerlo antes de acostarme”.

Tal vez lo que no quiera la persona que sufre Alzheimer sea lavarse la cabeza. Así que si se indaga a partir de **preguntas dirigidas y cerradas**, se puede llegar a esa conclusión. A partir de ahí, pueden negociarse alternativas, como asearse el cuerpo y dejar el lavado de cabeza para otro momento.

Cómo ayudar a una persona con Alzheimer a comunicarse

Es importante **adoptar la mejor actitud posible** para descifrar el mensaje que la persona afectada está intentando transmitir. El interés debe ser genuino: no se trata solo de entender, sino de **comprender**.

Por ejemplo, ante una petición del cuidador, la persona afectada contesta “No me da la gana” y se marcha, lo que interpretaremos como: “No quiere”. Comprender ese “no me da la gana”, supone indagar sobre qué es exactamente lo que no quiere, o si realmente no quiere.

En definitiva, se trata de empatizar con ella, **procurar ponerse en su lugar** y ver el mundo desde su perspectiva de confusión.

En estadios avanzados cuando la comunicación verbal se pierde, nos podemos comunicar mediante abrazos, caricias, tomarle la mano, mimarlo.

EL LENGUAJE DEL CARIÑO LOS MANTIENE CERCANOS Y SEGUROS