



# Cuidar con amor

## Estrategias de Comunicación para Cuidadores de Personas Mayores con Alzheimer

La comunicación es uno de los mayores desafíos en el cuidado de las personas mayores con Alzheimer. A medida que la enfermedad avanza, la capacidad de comprender y expresar palabras puede verse afectada, lo que muchas veces genera frustración, ansiedad o incluso aislamiento tanto en la persona como en su cuidador.

Estas **estrategias de comunicación** fueron diseñadas para servir como **herramientas prácticas y concretas** que los cuidadores pueden aplicar en el día a día. Su objetivo es:

- Favorecer la **comprensión mutua** en situaciones cotidianas.
- Reducir la **confusión y la ansiedad** en la persona mayor.
- Promover una relación basada en el **respeto, la empatía y la paciencia**.
- Facilitar momentos de **conexión emocional** a través de palabras, gestos, música y recuerdos.
- Apoyar también el **autocuidado del cuidador**, recordando que cuidar implica mantener su propio bienestar.

En conjunto, estas estrategias ayudan a transformar la comunicación en un **ponte de confianza y compañía**, fortaleciendo el vínculo humano más allá de las limitaciones del Alzheimer.

### Estrategias verbales

La forma en que usamos las **palabras** puede marcar la diferencia entre generar **calma o confusión**. Hablar de manera **clara, pausada** y con **frases cortas** facilita la **comprensión**. **Repetir o reformular** ayuda a que el mensaje llegue de diferentes maneras, aumentando la probabilidad de que sea **entendido**. Es mejor evitar **preguntas abiertas**, ya que suelen ser difíciles de responder; en su lugar, las **preguntas cerradas** con pocas opciones simplifican la comunicación. Finalmente, usar **recordatorios positivos**, es decir, frases que indiquen lo que **sí** se puede hacer en lugar de lo que **no**, disminuye la **ansiedad** y fomenta la **cooperación**.

- **Hablar despacio y con frases cortas:** usar oraciones simples, una idea a la vez.
  - **Repetir o reformular:** si no entienden a la primera, decir lo mismo con otras palabras.
  - **Evitar preguntas abiertas:** preferir las de sí/no o con pocas opciones ("¿Quieres té o café?").
  - **Recordatorios positivos:** usar frases afirmativas en vez de negativas.
- Ejemplos:

En vez de: '¿Qué quieras desayunar hoy?'. Mejor: '¿Quieres pan o fruta?'

En vez de: 'No te pares ahí'. Mejor: 'Siéntate aquí, por favor'



# Cuidar con amor

## Estrategias de escucha

Escuchar es tan importante como hablar. Dar **tiempo suficiente** para que la persona responda es clave, ya que el Alzheimer hace que el **procesamiento** sea más **lento**. Observar el **lenguaje no verbal**, como **gestos, postura y expresiones faciales**, aporta información extra sobre lo que la persona realmente quiere **dicir**. **Validar las emociones**, aunque las palabras no tengan lógica, mantiene la **conexión afectiva**. Responder con **empatía** a un miedo o **confusión** genera **tranquilidad y confianza**.

- **Dar tiempo para responder:** no apurar, dejar silencios.
- **Observar lenguaje no verbal:** gestos, miradas, tono, porque muchas veces expresan más que las palabras.
- **Validar emociones:** aunque lo que digan no sea lógico, responder con comprensión ("Entiendo que estés preocupado").
- Ejemplo:

Si la persona dice: 'Quiero ir a casa' (aunque ya esté en casa)

Responder: 'Entiendo que quieras estar tranquilo en casa. Yo estoy aquí contigo'

\*Si tarda en responder, esperar en silencio sin interrumpir.

## Estrategias no verbales

La comunicación no siempre depende de las **palabras**. Muchas veces, las personas con Alzheimer responden mejor a lo que **ven** o **sienten** que a lo que **escuchan**. Los **gestos**, las **miradas** y las **expresiones** transmiten **calma, seguridad y cercanía**. Una **sonrisa cálida** puede iluminar el momento y un **contacto visual amable** refuerza la sensación de ser **escuchado**. Acompañar las **palabras** con **gestos claros** como mostrar un vaso al preguntar si quiere agua, puede marcar la **diferencia**. También, un **toque suave** en la mano o el hombro, siempre respetando la **comodidad**, brinda **apoyo y compañía**.

- **Mantener contacto visual y una sonrisa:** transmite calma, atención y confianza.
- **Usar gestos o señas:** apoyan la comprensión del mensaje hablado con una referencia visual.
- **Tocar suavemente:** un contacto físico respetuoso brinda seguridad y compañía.
- Ejemplo:

Sonreír y asentir con la cabeza cuando la persona habla.

Mostrar un vaso con agua mientras se dice: "¿Quieres tomar?"



# Cuidar con amor

## Estrategias en el entorno

El **ambiente** influye directamente en la **comunicación**. Un espacio lleno de **ruido** o **estímulos** puede desorientar y generar **estrés**. Mantener un entorno **tranquilo** y **ordenado** facilita la **interacción**. Las **rutinas predecibles** reducen la **incertidumbre** y aportan **seguridad**, ya que la **repeticIÓN** diaria ayuda a la persona a saber qué esperar. Los **apoyos visuales** como **carteles**, **relojes grandes**, **calendarios** o **fotos con nombres** sirven como **guías** que refuerzan la **memoria** y la **orientación**, permitiendo mayor **autonomía**.

- **Mantener un ambiente tranquilo:** reducir estímulos como ruidos o pantallas ayuda a concentrarse en la interacción.
  - **Rutinas predecibles:** la repetición diaria genera seguridad y reduce la confusión.
  - **Apoyos visuales:** notas, pictogramas, fotos o relojes grandes refuerzan la memoria y orientación.
- Ejemplo:

Colocar un cartel con la palabra 'Baño' y una flecha en la puerta correspondiente.  
Usar un reloj grande con números visibles en la sala principal.

## Estrategias de autocuidado del cuidador

El **cuidado** de alguien con Alzheimer puede ser **exigente** y **emocionalmente desafiante**. Recordar que las **dificultades** provienen de la **enfermedad**, no de la **persona**, ayuda a mantener la **paciencia** y la **empatía**. El **cuidador** también necesita **cuidarse**: tomar **pausas**, descansar y **delegar** responsabilidades es fundamental para evitar el **agotamiento**. Participar en **talleres**, **grupos de apoyo** o leer **materiales sobre demencia** no solo entrega **herramientas prácticas**, sino que también brinda **contención emocional**, recordando que no está **solo** en este camino.

- **Recordar que la dificultad es parte de la enfermedad, no de la persona.**
  - **Buscar momentos de descanso:** delegar responsabilidades evita el agotamiento.
  - **Capacitarse:** aprender sobre demencia entrega más herramientas para comunicarse y cuidar mejor
- Ejemplo:

Dedicar 10 minutos al día a una actividad personal (leer, caminar, escuchar música).  
Buscar grupos de apoyo o talleres sobre Alzheimer.



# Cuidar con amor

## Estrategia con música y recuerdos

La **música** tiene un poder especial: activa **recuerdos emocionales** que permanecen incluso en etapas **avanzadas** del Alzheimer. Escuchar **canciones** de la **juventud** de la persona puede despertar **alegría, calma o conexión**. **Cantar juntos** melodías conocidas fomenta la **participación** y abre un canal de **comunicación** más allá de las **palabras**. La **música** también puede usarse para crear **rutinas**: una **melodía suave** antes de dormir transmite **tranquilidad**, mientras que canciones **alegres** pueden acompañar momentos de **actividad**.

- La música activa la memoria emocional y puede abrir canales de comunicación. Cantar o escuchar melodías conocidas reduce la ansiedad y fomenta la interacción.
- Ejemplo:
  - Reproducir canciones de la juventud de la persona.
  - Cantar juntos melodías conocidas como nanas o himnos escolares.

## Estrategia con objetos significativos

Los **objetos personales** tienen la capacidad de evocar **recuerdos y emociones profundas**. Mostrar una **foto familiar**, un **pañuelo** usado frecuentemente o un **libro especial** puede convertirse en un  hacia la memoria. Estos elementos no solo favorecen la **conversación**, sino que también ayudan a reforzar la **identidad** de la persona y a mantener **vínculos emocionales**. Hablar de **momentos pasados** a través de estos **objetos** ofrece un espacio **seguro** de conexión, incluso cuando la **memoria inmediata** falla.

- Usar objetos, fotos o recuerdos queridos como disparadores de conversación conecta con memorias antiguas más estables. Esto facilita hablar de experiencias pasadas y mantener vínculos emocionales.
- Ejemplo:
  - Mostrar una foto de un hijo y decir: 'Mira, aquí está Juan en su cumpleaños'.
  - Entregar un rosario, pañuelo o accesorio que la persona usaba frecuentemente.