

# Consejos para comunicarnos con un paciente que padece de demencia

- **Tranquilícelo, tranquilícelo, tranquilícelo**

Busque la manera de hacerle saber al paciente que no está solo, que usted está a su lado y que protegerá su seguridad. Mírele a los ojos y tóquelo mientras le dice palabras tranquilizadoras. Muchas veces no basta con sólo decirle "Estás bien".

- **Trate de mantener la calma**

Las personas que padecen de demencia tienden a imitar nuestras emociones. Cuando nos irriteamos o molestemos, posiblemente veamos que el paciente nos responde con idénticas emociones. Es esencial que el cuidador no olvide que el paciente no dice o hace cosas deliberadamente para irritarnos o molestarnos. Siempre debemos recordar que la persona que padece de demencia está haciendo las cosas lo mejor que puede.

- **No exprese su desacuerdo con los relatos fantasiosos**

Si tratamos de guiar al paciente hacia la "realidad", por lo general provocaremos una discusión, o bien el paciente se distanciará, se sentirá incapaz y dejará de hablar. Aceptar la realidad del paciente significa aceptar a la persona en que se ha convertido. Recuerde: no podremos cambiar la manera en que piensa la persona que padece de demencia. Pero sí podemos cambiar nuestra manera de pensar y como respondemos a esa persona. Después de todo, lo importante no es el contenido de la conversación, sino los sentimientos compartidos.

- **Felicítelo con frecuencia**

Por lo general, la persona que padece de demencia tiene sentimientos de baja autoestima.. Si alabamos con frecuencia al paciente por su buen aspecto, por su participación en la conversación o por una pequeña ayuda que aporte, estaremos reconociendo y valorando su autoestima. Cuando alabemos a la persona que padece de demencia, será más probable que ésta se sienta bien en nuestra compañía y que sienta una "conexión" más estrecha con nosotros.

- **Responda a los sentimientos del paciente y no a sus palabras**

Cuando el paciente le relate historias que no se corresponden con la realidad (por ejemplo, cuando sostiene que sus padres aún viven o dice que usted es su mamá en lugar de su esposa, o que se quiere ir a su casa cuando ya está en su casa), lo mejor será no mostrar desacuerdo con lo que dice o tratar de corregirle. En lugar de eso, preste más atención a sus sentimientos y no a sus palabras. Es posible que el paciente se sienta solo, o asustado, y necesite sentir la tranquilidad de la que antes disfrutaba junto a su mamá y su papá. Es frecuente que la persona recuerde el hogar de su infancia y sienta nostalgia por el mismo.

Trate de conversar con el paciente sobre su pasado, sobre algunos de los momentos felices que pueda recordar. Hable con el paciente sobre sus recuerdos de los tiempos en que vivía con sus padres. Al mismo tiempo, permita que la persona se sienta tranquilizada por usted -- tóquela y mírele directamente a los ojos. Procure que su conducta cariñosa le haga sentir que no está sola.

- **Trate de distraerlo**

Podemos distraer la atención del paciente si cambiamos de tema, de entorno o de personas implicadas. Antes de distraer la atención de la persona, es importante "conectarse" con ella en el plano de los sentimientos. Por ejemplo, si Marta se siente angustiada porque no encuentra el monedero, podremos decirle: "Veo que estás preocupada por el monedero. Déjame que te ayude a buscarlo". A continuación podremos distraer su atención, tal vez si la llevamos a otro lugar de la casa y le preguntamos si quisiera comer un helado. La comida y el pedirle su ayuda son dos excelentes maneras de distraer la atención del paciente.

- **No trate de razonar con la persona**

Recuerde que entre otras cosas la demencia provoca la pérdida de la capacidad para razonar. No es posible corregir esa pérdida. ¡Quizás éste sea uno de los consejos más difíciles de recordar! Como somos personas razonables, tenderemos a razonar y a valernos de la lógica. No queremos aceptar que la otra persona ya no nos puede comprender.

- **Usted puede alterar la verdad o decir una "mentirita terapéutica"**

No todos los cuidadores se sienten tranquilos cuando "alteran la verdad". Si usamos esta técnica, sin embargo, frecuentemente podremos proteger la autoestima del paciente y ayudarlo a mantener la calma. Por ejemplo, si el paciente esposo se angustia cuando la esposa le dice que va a salir para asistir a un grupo de apoyo, ¿por qué no decirle que va a salir para almorzar con una amiga?

- **Evite hacerle preguntas que se basen en la memoria a corto plazo**

Las personas que padecen de demencia pierden la capacidad de recordar la información sobre lo ocurrido en el pasado reciente. Sin embargo, sí pueden recordar la información correspondiente al pasado lejano (como la información sobre sus padres y su infancia). Es importante aceptar que la pérdida de la memoria reciente no se puede corregir. No podemos enseñar o capacitar a nuestro ser querido para que recuerde las cosas. Si intentamos rehacer lo que se ha perdido, sólo lograremos avergonzarlo, enojarlo o entristecerlo.

- **Divida todas las tareas en pasos sencillos.**

¿Sería usted capaz de pedirle a su ser querido que ponga la mesa para 12 personas, que use los platos de mejor calidad, los posaplatos... y que no se olvide de los cubiertos y las servilletas? Por supuesto que no. ¡Ésa sería una tarea abrumadora! Sin embargo, si divide a la tarea en pequeños pasos y guía a la persona al mostrarle lo que hay que hacer en cada momento, la tarea se torna más sencilla. Si dividimos las tareas en pasos sencillos, podremos ayudar eficazmente a la persona a atender a sus necesidades personales, como cepillarse los dientes o ir al servicio. En realidad es imposible calcular el gran número de pasos implicados en las tareas más sencillas.

- **Responda con calma ante la ira. No contradiga al paciente.**

Cuando el paciente que padece de demencia se enoje o muestre ira, trate de tener en cuenta la manera en que otras personas (posiblemente el cuidador) hayan privado al paciente del control sobre sus propios actos. ¿Es que el cuidador intentaba ayudar demasiado? ¿Es que quería apresurar al paciente para que concluyera alguna tarea? En el plano fisiológico, hacen falta unos 20 minutos para que la persona airada recupere la calma. Mientras transcurre ese tiempo, lo mejor será garantizar que usted y el paciente mantengan la seguridad. Probablemente no sea el momento indicado para mirarse a los ojos o tratar de tranquilizar al paciente. Permita que el paciente enojado mantenga un poco de "distancia" y de espacio propio. Después de 15-20 minutos, trate de distraer al paciente u orientarlo hacia otra actividad en que se sienta cómodo, como merendar o caminar un rato.