

# Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

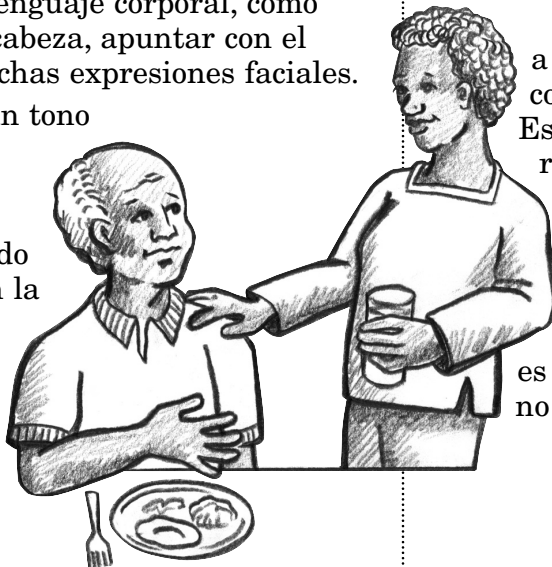
## Hazte oír, hazte entender Para facilitar la conversación

Cuando hablas con la persona bajo tu cuidado, ¿te entiende? ¿Le entiendes tú? Sin importar cuán difícil puede ser a veces comunicarse, no te desesperes. Unas simples técnicas te pueden ayudar.

### Para hablar con alguien que no oye bien

La pérdida del oído puede hacer que la persona parezca no interesarse o tener la capacidad de comprender. Sin embargo, frecuentemente sólo no pueden oír lo que otros dicen. Puede ser que su aparato del oído puede no tener el volumen necesario. Para asegurarte que te oye:

- ◆ Párate, siéntate, o acuclíllate al nivel de sus ojos.
- ◆ Asegúrate que tu cara está bien iluminada para que pueda ver tus labios y expresiones faciales.
- ◆ Utiliza frases simples, como “¿quieres comer?”
- ◆ Utiliza el lenguaje corporal, como asentir la cabeza, apuntar con el dedo, y muchas expresiones faciales.
- ◆ Habla en un tono normal, de frente a la persona y manteniendo contacto en la vista. No grites.

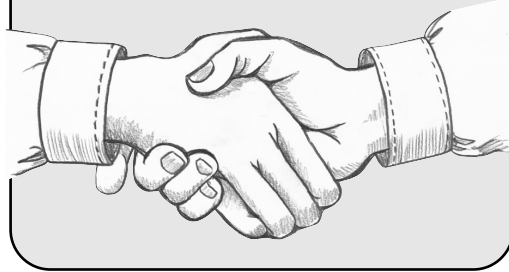


### Idea:

#### Cuidado para la enfermedad de Alzheimer—utiliza el lenguaje corporal

Ya que las habilidades del habla disminuyen, el lenguaje corporal se hace más importante. Utiliza tus manos para “hablar.” Dale una palmada al asiento que puede tomar, tócale el hombro para hacerle saber que llegaste, estrecha la mano para mostrar amistad, etc.

Fuente: *El modo del mejor amigo del paciente de Alzheimer*; Bell & Troxel; Health Professions Press, ©1997



### La comunicación y la enfermedad de Alzheimer

Es muy importante aprender a comunicarse con una persona con la enfermedad de Alzheimer. Estas personas tienen su propia realidad, por lo que no debes tratar de razonar con ellas. Si tú siempre mantienes la calma, puedes ayudarles a permanecer calmadas también. Lo más importante es responder a sus emociones, no a su comportamiento.

Artículo continúa  
en la página 2

**Continúa de la página 1****Hazte oír, hazte entender**

Para ser entendido mejor:

- ◆ Reduce el ruido ambiental. (Los ruidos fuertes pueden hasta causar dolor a un enfermo de Alzheimer.)
- ◆ Establece contacto visual. Si la persona está de pie, ponte de pie; si está sentada, siéntate o acuéllate.
- ◆ Dirígete a la persona por su nombre y recuérdale tu propio nombre.
- ◆ Explica lo que vas a hacer en instrucciones de una sola palabra. Apunta hacia el objeto del que hablan. Por ejemplo, dile, “¿quieres tu abrigo?” y no “¿quieres esto?”
- ◆ Evita frases que pueden causar confusión. No digas, “corre a bañarte.” En vez, di, “ve a bañarte.”

**Lo más importante sobre todo—mantener un ambiente calmado**

Las personas con la enfermedad de Alzheimer funcionan mejor cuando permanecen en un ambiente de calma. Los programas de televisión deben ser tranquilos y libres de violencia, las bebidas proporcionadas deben ser descafeinadas, y las discusiones familiares deben ser evadidas a su alrededor.

**Para mantener un ambiente calmado**

- ◆ Desarrolla rutinas consistentes para el cuidado y asistencia.
- ◆ Permanece sensible a cambios de temperamento y no los tomes personalmente.
- ◆ Utiliza el humor.
- ◆ No discutas, sino entra a su realidad y dales seguridad y confianza; expresa acuerdo con sus declaraciones.

**INTERCAMBIO DE IDEAS**

*¿Qué harías tú en esta situación?*

**Pregunta:** No puedo convencer a la familia que la persona bajo mi cuidado necesita un aparato para el oído. ¿Cómo puedo mostrarles que puede beneficiarse de un aparato?

**Respuesta:** Puedes observar si muestra algunas de las señales de la sordera e informa a la familia de ellas:

- La televisión y el radio siempre están a un volumen muy alto
- Debes repetirte varias veces para que te oiga
- Lo que dices es frecuentemente malentendido

Las personas con problemas serios del oído a veces se retiran de los demás por un poco de vergüenza y se hacen solitarios y deprimidos. Un especialista del oído o un distribuidor autorizado de aparatos para el oído te pueden recomendar el modelo apropiado.



**Nota:** Recuerda que una persona que no puede describir lo que quiere puede emocionarse mucho. Si esto sucede, haz preguntas obvias para comenzar a entender lo que puede necesitar.

## **Aumenta tu autoestima** **Los pasos hacia el cambio**

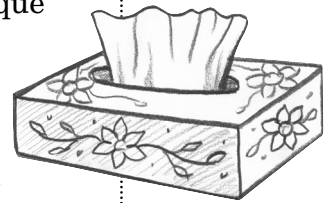
Todos decimos que queremos cambiar nuestro comportamiento negativo, pero no tomamos los pasos hacia un cambio verdadero. Cuando hacemos lo mismo una y otra vez, sólo obtenemos los mismos resultados.

Unos cambios simples pueden tener grandes resultados:

- **Dar cumplidos o elogios:** no te guardes los elogios para grandes eventos o personas favoritas. "Sorpréndelos" haciendo un buen trabajo
- **Sonreír frecuentemente:** sonríe especialmente cuando ves a alguien luchando por lograr algo. Una sonrisa es señal de ánimo y estima.
- **Poner atención a tus pensamientos negativos:** pon una liga elástica alrededor de tu muñeca por una semana. Cuando te des cuenta que estás pensando algo ingrato o cruel, da un tirón a la liga.
- **Reemplazar tus frases de crítica:** demuestra tu apoyo y aceptación de las personas en tu vida como son, no como quisieras que fueran.

## **La temporada de la gripe ha vuelto**

Asegúrate que ambos tú y la persona bajo tu cuidado reciben la vacuna contra la influenza.



*Inspiración*  
"La vida puede ser salvajemente trágica a veces y me ha tocado mi parte. Pero sin importar lo que te suceda, debes mantener una actitud cómica. En el análisis final, no olvides reírte."

*Katherine Hepburn*

## **Vive y ríe viviendo**

Está haciendo frío.

¿Mi tío? No lo he visto en mucho tiempo.

Sí, también se me hace mucho viento.



**Idea:** Antes de empezar una conversación, anuncia de lo que va a tratar. Por ejemplo, dile, "Enrique, vamos a platicar acerca de tomar un paseo." Para cambiar de tema, comunícaselo, por ejemplo, "Enrique, ahora vamos a platicar sobre la cena."

## Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

## Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter  
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.  
From the publishers of

*The Comfort of Home*

*An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*

### available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533  
or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

©2004 CareTrust Publications LLC.  
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some content in this publication is excerpted from *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and not health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.



*Para el asistente*

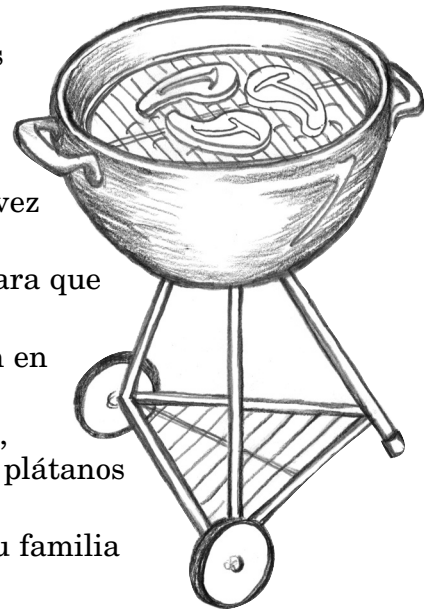
## Más delgado y saludable

### Trucos para reducir la grasa

No hay necesidad de dejar atrás todas tus comidas favoritas para perder peso. Puedes cambiar unos ingredientes y cortar calorías sin perder el sabroso sazón.

- Utiliza aceite de cocina en atomizador en vez de aceite vegetal o mantequilla.
- Cocina la carne en el horno o la parrilla para que estile la grasa.
- Cocina las verduras salteadas en la sartén en caldo sin grasa en vez de aceite.
- Reduce el azúcar de la receta por la mitad, o aún mejor, reemplaza todo el azúcar con plátanos machacados o puré de ciruela pasa.
- Haz estos cambios poco a poco y ni tú ni tu familia notarán los cambios en el sabor.

*Fuente: HealthSource (Fuente de Salud) de las Clínicas Mayo, Agosto 2004*



# Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

## E X A M E N   R A P I D O

Puede ser difícil comunicarse con un anciano o un enfermo de Alzheimer. Considera como puedes mejorar el entendimiento con algunas de las sugerencias que has aprendido.

1. Utilizar fotos e imágenes pueden ayudarte a comunicarte con la persona bajo tu cuidado.  
C F
2. Sirve de mucho si gritas para que la persona te oiga.  
C F
3. Enviamos mensajes crueles a otras personas con nuestras palabras y actitudes.  
C F
4. En el cuidado del paciente de Alzheimer, el lenguaje corporal aclara la comunicación.  
C F
5. Los enfermos de Alzheimer viven en su propio mundo. A veces debes estar de acuerdo con lo que dicen y “seguirles el cuento.”  
C F
6. Si la persona muestra sordera, asegúrate que su aparato para el oído está instalado y encendido antes de comenzar a hablar.  
C F
7. La televisión mostrando un programa violento puede alterar a un paciente de Alzheimer.  
C F
8. La comunicación en la conversación no mejora si anuncias de lo que van a platicar antes de comenzar.  
C F
9. La simple pérdida del oído puede hacer alguien parecer distante, desinteresado y hasta incapacitado.  
C F
10. Cuando una persona se frustra al no poder describir lo que quiere, puede hacer cosas como golpear los muebles.  
C F



Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fetcha \_\_\_\_\_