

# La **comunicación** con una persona con **Alzheimer**

---

*Hablemos*  
del **Alzheimer**

El blog de la  
Fundación Pasqual Maragall

# Índice



**Introducción** *p.3*

La **comunicación** *p.4*

Dificultades de **expresión** *p.5*

Dificultades de **comprensión** *p.7*

La conducta como forma de **comunicación** *p.8*

Consejos para mejorar la **relación comunicativa** *p.9*

# Introducción

Un diagnóstico de Alzheimer genera un gran impacto en toda la familia. Es una noticia que golpea a muchos niveles. Tras el impacto inicial, empieza un período de gestión de sentimientos en el que, además, se debe integrar mucha información.

Conocer cómo se manifiestan los síntomas de la enfermedad y cómo afectan a la conducta y las reacciones de la persona con Alzheimer es el primer paso para comprender y resolver determinadas situaciones.

*Una adecuada comunicación con la persona con Alzheimer es clave para optimizar la interacción.*

Una **adecuada comunicación** es clave para optimizar la interacción y establecer una buena relación con ella.

En esta guía nos centramos en las dificultades de expresión y comprensión así como en la conducta como forma de comunicación. También ofrecemos consejos para mejorar la relación comunicativa con la persona afectada.



# La comunicación

Una buena comunicación con una persona con Alzheimer contribuye a evitar el aislamiento, puesto que favorece su vinculación con el entorno.

Ahora bien, comunicarse adecuadamente con la persona afectada requiere mucha paciencia y, a menudo, es una fuente generadora de estrés en los cuidadores. Es fundamental entender cómo la enfermedad afecta al lenguaje y conocer estrategias que faciliten el proceso comunicativo.

El Alzheimer altera progresivamente el lenguaje, tanto en la **expresión** como en la **comprensión**. La **conducta**, además, se convierte en una forma alternativa de comunicación cuando la persona no es capaz de usar las palabras para expresarse de manera efectiva.

Las estrategias comunicativas deben adaptarse a cada persona y a la evolución de la enfermedad.

Es importante también tener en cuenta que, a los problemas cognitivos, pueden añadirse problemas sensoriales, como disminución auditiva o visual, que pueden dificultar aún más el proceso de comunicación.

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



# Dificultades de expresión

En las fases iniciales de la enfermedad ya pueden aparecer ciertos problemas para expresarse adecuadamente. Fundamentalmente, en estos primeros momentos destaca la **anomia**, es decir, la incapacidad o dificultad de encontrar la palabra adecuada, aún sabiendo a qué se quiere referir.

A medida que la enfermedad progresa, este problema se hace cada vez más frecuente y con palabras más comunes. Esto dificulta la interacción con la persona con Alzheimer, quien cada vez dará más rodeos hablando, a menudo con aproximaciones erróneas o complejas. Veamos algunos ejemplos:

- **Circunloquios o rodeos.** Al no encontrar en su mente la palabra exacta, explica su uso o las características del objeto. Esto, a veces, puede resultar difícil de interpretar. Por ejemplo: “Eso para ver cosas y guardarlas para siempre”, para referirse a una cámara de fotos.
- **Uso de palabras comodín** para sustituir al término que no se recuerda: “el chisme”, “el trasto”, “la cosa esa”...
- **Equivocarse con las palabras, produciendo lo que se conoce como parafasias.** Pueden ser de tipo fonético, por su similitud (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 quiere decir (por ejemplo, decir “perro” en vez de “gato”).
- **Uso de palabras que, directamente, no existen.** Por ejemplo, imaginemos que, queriendo decir “comedor”, tal vez diga “furmonó”. Aunque el contexto y la comunicación no verbal pueden servir de ayuda, a veces no es posible determinar a qué se está refiriendo. No obstante, esta dificultad es propia de fases avanzadas de la enfermedad.

*En las fases iniciales de la enfermedad ya pueden aparecer ciertos problemas para expresarse adecuadamente.*

Otra de las consecuencias del Alzheimer es que, progresivamente, altera la capacidad de organizar el pensamiento y expresarlo de forma ordenada y coherente. El discurso, por tanto, resulta cada vez más desestructurado e inconexo y más vacío de contenido.

## Consejos para facilitar la expresión de la persona con Alzheimer

*Hay que procurar facilitar a la persona afectada la transmisión de lo que quiere comunicar.*

Hay que procurar facilitar a la persona afectada la transmisión de lo que quiere comunicar. Siempre que sea posible, se debe **evitar formular preguntas muy 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 con Alzheimer quizá ya no tenga.

Preferiblemente, se debe 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 ser útil **dar opciones de respuesta**, sin que sean muchas, porque probablemente no podrá retenerlas. Procurar que no sean más de dos o tres: “¿Te quieres poner la chaqueta corta o el abrigo?” (y si se le pueden mostrar las prendas a la vez que se pregunta, aún lo facilitaremos más).



# Dificultades de comprensión

Al principio, la persona con Alzheimer entiende y comprende lo que se le está diciendo. A medida que avanza la enfermedad, va aumentando el **déficit de atención y concentración**. También aparecen dificultades para procesar la información recibida. Todo ello que disminuye la capacidad para comprender lo que se le está transmitiendo. La memoria semántica, en la que se almacenan conocimientos generales, conceptos e ideas, también se irá alterando, haciendo que palabras y conceptos “pierdan” su significado.

*Para facilitar la comprensión, los mensajes tienen que ser cortos, claros, breves y directos.*

## Cómo facilitar la comprensión

Las frases muy largas, los discursos complejos o dar de golpe una gran cantidad de información, son factores que aumentan el problema comunicativo. Para facilitar la comprensión, **los mensajes tienen que ser cortos, claros, breves y directos**, evitando 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?”.



Un buen ejercicio es “imaginar” que la persona que padece Alzheimer habla un idioma distinto al nuestro. Para facilitar la comprensión deberemos potenciar la comunicación no verbal, aumentando el uso de gestos y expresiones de la cara. Modular el volumen y el tono de la voz, también propiciará una mejor comprensión.

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

# La conducta como forma de comunicación

Si la persona que padece Alzheimer no puede valerse del lenguaje para expresar su voluntad y necesidades, es comprensible que busque **vías de expresión alternativas**. La conducta es una de ellas.

*No se trata  
solo de  
entender,  
sino de  
comprender.*

Deambular por la casa sin rumbo ni propósito aparente, desordenar cajones y armarios, oponerse sistemáticamente a algunas actividades o reaccionar desmesuradamente ante ciertos estímulos, puede significar que **está tratando de comunicarnos algo**. Utiliza la conducta para expresar, no verbalmente, que no encuentra un objeto preciado o que no está en disposición de realizar algo. Algunas conductas “alteradas” o “extrañas” pueden responder también a **necesidades no satisfechas** que la persona con Alzheimer no puede transmitir de otra forma. En este sentido, 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. Con preguntas concretas y cerradas, como se explicaba anteriormente, podemos llegar a esa conclusión y **negociar alternativas**, como asearse el cuerpo y dejar el lavado de cabeza para otro momento.



Es importante **adoptar la mejor actitud posible** para descifrar el mensaje. 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, es tratar de **empatizar con ella**, procurar ponerse en su lugar, ver el mundo desde su perspectiva de confusión.



# Consejos para mejorar la **relación comunicativa**

- **Mostrar un interés genuino** por lo que la persona afectada intenta comunicar. Facilitar la expresión de sus deseos, emociones y sensaciones es clave para su bienestar.
- **Evitar o minimizar los entornos ruidosos.** Un ambiente ruidoso, con mucha gente o con varias conversaciones a la vez, interfiere en la comunicación.
- **Dar tiempo, facilitar y no interrumpir.** Si se pierde la paciencia y se terminan las frases por ella, perderemos los detalles y estaremos impactando en su autoestima y seguridad en sí misma. La opción es facilitar alternativas a las palabras que no puede evocar o formular preguntas sencillas que pueden ayudarle a expresar lo que quiere, fomentado así su confianza. Es muy importante procurar no interrumpirle cuando ha comenzado a decir algo, ya que puede hacerle olvidar lo que quería expresar.
- **Formular preguntas con opciones de respuesta concretas**, ya sea sí o no, o 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?”.

*Es necesario ponerse en su lugar, ver el mundo desde su perspectiva de confusión.*



*Hay que  
mantener la  
calma y ponerse  
en el lugar de la  
persona afectada.*

- **Repetir los mensajes tantas veces como sea necesario**, procurando hacerlo siempre con las mismas palabras, excepto si nos damos cuenta de que no comprende alguna. Si cambiamos constantemente la forma de preguntar, sin esperar a que pueda procesar la información que ya se le ha dado, aún lo confundiremos más.
- **Potenciar la comunicación no verbal**. Exagerar o modular intencionadamente la expresión facial, los gestos, el volumen o el tono de voz favorecerá la fluidez y el éxito de la comunicación.
- **Evitar la confrontación con la evidencia**, recordando siempre que la actitud de la persona con Alzheimer no depende de su voluntad. Frases como: “¿Otra vez? ¡Ya me lo has preguntado tres veces!” o: “¿Cómo puede ser que no te acuerdes?”, solo conducen a generarle frustración, irritabilidad, tristeza y retraimiento.
- **Mantener la calma y ponerse en su lugar**. Hay que empatizar con la persona con Alzheimer, sin pretender que ella se ponga en el lugar del cuidador, ya que le resulta imposible hacerlo, mientras que nosotros, aunque no siempre es fácil, sí que podemos.



# fundación pasqual maragall

POR UN FUTURO  
SIN ALZHEIMER

En la Fundación Pasqual Maragall **investigamos la detección precoz** y la **prevención** de la enfermedad de Alzheimer. Trabajamos también para **mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas y sus cuidadores.



Más información en **[www.fpmaragall.org](http://www.fpmaragall.org)**



*Hablemos*  
del **Alzheimer**

Síguenos en **fpmaragall**

