



Sector California Central

Condado de Santa Bárbara

1528 Chapala St., Ste 204
Santa Barbara, CA 93101
Tel: 805.892.4259

Condado de Santa Bárbara

120 E. Jones Ave., Ste 113
Santa Maria, CA 93454
Tel: 805.636.6432

Condado de San Luis Obispo

3232 S. Higuera Ste 101A
San Luis Obispo, CA 93401
Tel: 805.547.3830

Condado de Ventura

145 Holdencamp Road,
Ste 205
Thousand Oaks, CA 91360
Tel: 805.494.5200

Condado de Kern

201 New Stine Road, Ste 350
Bakersfield, CA 93309
Tel: 661.794.6948

Linea de Emergencia

24-Horas

800.272.3900

www.alz.org/CaCentral

Comunicación para Personas con Demencia

Imagínate: Acabas de bajar de un avión en un país extranjero. Nunca has visto nada igual y todo es nuevo. Algunos nativos, se acercan y hablan en lo que parecen ser fra-ses cuestionables, pero no puedes entender lo que están diciendo. Tienes que usar el baño después de un largo vuelo y preguntas dónde está el baño, pero nadie parece en-tender lo que están diciendo. De repente, sus ojos se iluminan y piensas que ya te han entendido, entonces alguien te trae un tazón de sopa. Te frustras por tu incapacidad para comunicarte en su idioma. Solo te queda esperar a que alguien en tu alrededor sea capaz de traducir y descifrar todo lo que está ocurriendo en tu entorno en este mundo desconocido.

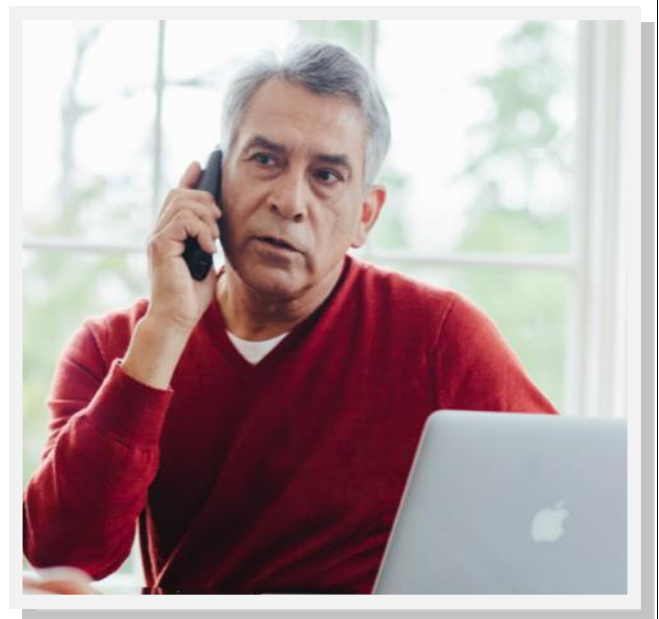
El breve escenario anterior es sólo un pequeño ejemplo de cómo se siente vivir con Alzheimer y perder la capacidad de comunicarse eficazmente a través del idioma.

El lenguaje será cada vez menos fiable al paso que la demencia progresa, tanto en la comprensión de lo que se le dice a la persona con demencia y en su capacidad para utilizar palabras y frases para expresar ideas y pensamientos.

Las personas con demencia pueden malinterpretar lo que se dice; pueden sustituir el significado de una palabra con algo totalmente distinto. Pueden tener dificultades para encontrar palabras al punto de no poder formular una oración.

Finalmente, la mayoría de las personas con Alzheimer dejarán de comunicarse verbalmente. Sin embargo, es importante recordar que el conocimiento de idioma es afectado de manera diferente para cada persona que experimenta la enfermedad de Alzheimer, ya que la progresión de la demencia es varia en cada persona.

Estos déficits en el lenguaje a menudo agravan el problema para los cuidadores. Muchas perso-



nas con demencia ya están experimentando la pérdida de memoria a corto plazo, la incapacidad para pensar de manera abstracta, la completa falta de noción del tiempo, así como otras dificultades cognitivas en áreas como el razonamiento y el juicio. Podemos depender tanto del lenguaje que a menudo conversamos suponiendo que quienes nos rodean entienden todo lo que decimos. A menudo trazamos nuestro proceso de pensamiento en voz alta, haciendo nuestras oraciones aún más complejas y difíciles de entender para alguien que está empe-

Ver cont...

Consejos



Para una Mejor Comunicación:

- ◆ Demuestra a la persona que estás escuchando y tratando de entender lo que está diciendo.
- ◆ Mantén un buen contacto visual. Demuestra importancia sobre lo que te está diciendo.
- ◆ Evitar criticar, corregir y discutir.
- ◆ Si la persona usa la palabra equivocada, o no puede encontrar una palabra, intenta adivinar la correcta.
- ◆ Si no entiende lo que te está diciendo, pregúntele a la persona que apunte o haga un gesto.
- ◆ Enfócate en sus sentimientos, no los hechos. A veces las emociones expresadas son más importantes que lo que se está diciendo. Busca los sentimientos detrás de las palabras.
- ◆ Haz una pregunta a la vez.
- ◆ Espera pacientemente por una respuesta. Una persona puede necesitar tiempo adicional para expresar una petición.
- ◆ Repite información y preguntas. Si la persona no responde, espera un momento. Luego, pregúntale de nuevo.
- ◆ Evita las interrogaciones. Recordar puede ser saludable, pero Evita preguntar: "¿te acuerdas cuando...?"
- ◆ Dale explicaciones sencillas. Evita el uso de la lógica y la razón en detalle. Da respuestas completa en forma clara y concisa.

a experimentar dificultades de lenguaje.

A pesar de los desafíos, puedes comunicarte eficazmente con un ser querido con Alzheimer. Considera estos consejos proporcionados por la clínica "Mayo Clinic": Habla claro. Preséntate. Habla de manera clara y sencilla.

Muestra respeto. Evita decir frases diminutivas tales como "buena chica". No asumas que tu ser querido no te entiende, y no hables de tu ser querido como si él o ella no estuviesen presentes.

Muestra interés. Mantener contacto visual, y permanece cerca de tu ser querido, para que él o ella sepa que estás escuchando y tratando de entender.

Evita distraerte. La comunicación puede ser difícil— casi no imposible— si compites contra sonidos y distracciones al fondo de una conversación.

Usa la simplicidad. Utiliza oraciones cortas y palabras simples, y preguntas fáciles de responder.

No interrumpas. Pueden pasar varios minutos antes de que tu ser querido a responda. Evita criticar, apresurar, o corregir.

Utilizar señales visuales. A veces, gestos u otras indicaciones visuales promueven una mejor comprensión de

las palabras por sí solas. En lugar de simplemente preguntar si su ser querido necesita usar el baño, puedes llevarlo a él o ella al inodoro.

No discutas. El razonamiento y juicio de tu ser querido va disminuyendo con el tiempo. Para prevenir la ira y la agitación, no discutas .

Mantén la calma. Incluso cuando estás frustrado, mantén una voz suave. Tus señales no verbales, incluso el tono de tu voz, puede enviar un mensaje muy claro de lo que en realidad dices.

Comunicarte con tu ser querido puede ser un desafío, especialmente a medida que la enfermedad progresa. Sin embargo, recuerda que tu ser querido no está actuando de esta manera a propósito. No lo tomes personalmente. Practica la paciencia y la comprensión para ayudar a que tu ser querido se sienta seguro.



MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®

Un servicio nacional de respuesta a emergencias disponible las 24-horas para individuos con Alzheimer o demencia, quienes se extravían o tienen alguna emergencia médica.

Inscríbete hoy: **1.888.572.8566**

www.medicalert.org/safereturn

La investigación científica sobre el Alzheimer ya está dando resultados sobre el impacto de la enfermedad entre los hispanos/latinos. Según el informe *Hechos y Estadísticas sobre la Enfermedad de Alzheimer 2010* de la Alzheimer's Association, el riesgo de desarrollar el Alzheimer en los hispanos es 1,5 veces mayor que en los norteamericanos blancos no hispanos.



- Hay una tasa mayor de hispanos/latinos que blancos no hispanos en los Estados Unidos que padecen del Alzheimer.
- Los hispanos/latinos enfrentan mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia porque están viviendo a una edad más prolongada (como toda la población de los Estados Unidos) pero a la vez tienen índices más altos de problemas cardiovasculares.
- Los factores de riesgo de la enfermedad vascular (mayormente la diabetes, la presión alta y el colesterol alto) también pueden ser factores de riesgo para el desarrollo del Alzheimer y la demencia causada por los derrames cerebrales.
- Los hispanos son el grupo étnico más creciente en los Estados Unidos. Durante la primera mitad del siglo 21 el número de ancianos hispanos que sufren del Alzheimer u otro tipo de demencia puede incrementarse hasta seis veces, de menos de 200.000 personas afectadas actualmente hasta 1,3 millones para el año 2050.
- Para el año 2050, la expectativa de vida de los latinos sobrepasará la de todos los otros grupos étnicos en los Estados Unidos, llegando a los 87 años de edad.

Herramientas: Recursos Útiles:



- **“Comunicación, Las Mejores Maneras de Interactuar con Personas con Demencia”** - publicación gratis de la Asociación de Alzheimer, disponible en la oficina local o en el sitio web: http://www.alz.org/national/documents/brochure_communication.pdf
- **Mayo Clinic**, <http://www.mayoclinic.com/health/alzheimers/AZ00004>
- **En la Tienda de Alzheimer**, <http://alzstore.com/> - ofrecen una variedad de herramientas para mejorar la comunicación, incluyendo señas y teléfonos adaptados con fotografías.
- **“El Mejor Amigo del Personal, Construyendo una Cultura de Cuidado en Programas de Alzheimer”**, por Virginia Bell y David Troxel.
- **“Entendiendo el Alzheimer: Un enfoque innovador para todos los que sufren de la enfermedad”** por Janne Koenig Coste.

CUIDADOR ON-LINE HERRAMIENTAS



Conviértete en Intercesor

El Sector Central de la Asociación de Alzheimer en California te invita a convertirte en un intercesor del Alzheimer. Por favor, únete a nosotros y aboga por los derechos y necesidades de personas diagnosticadas con Alzheimer, las de sus familiares y proveedores de cuidado. Ayúdanos a lograr nuestra visión de crear un mundo sin Alzheimer. Regístrate en: alz.org/advocacy

Alzheimer's Navigator®

Alzheimer's Navigator® (Navegador de Alzheimer), es una herramienta digital gratuita diseñada específicamente para aclarar tus dudas mediante la creación de planes de acción personalizados, y para brindarte acceso a información, apoyo y recursos locales. alzheimersnavigator.org



TrialMatch

Investigadores prueban nuevos métodos de detectar, tratar y prevenir el Alzheimer y otras enfermedades relacionadas con la demencia a través de ensayos clínicos. La Asociación de Alzheimer TrialMatch® es un servicio gratuito que facilita a las personas diagnosticadas con Alzheimer, a sus familiares, a sus proveedores de cuidado, y médicos a localizar ensayos clínicos basados en características personales (diagnóstico, etapa de la enfermedad, etc.) y su ubicación. alz.org/trialmatch

AlzConnected

Conéctate con una comunidad que ofrece apoyo de Alzheimer. Comparte preguntas y opiniones con una comunidad diversa. Obtén respuestas a tus preguntas o apoya a otros proveedores de cuidado sugiriendo soluciones a sus desafíos. Visita: alzConnected.org

Aprendizaje Electrónico

Ser proveedor de cuidado no viene con un manual de instrucciones, pero hay recursos disponibles para prepararse. Usa los cursos de capacitación, los talleres, libros y DVDs en este portal digital para desarrollar habilidades de cuidado y conocer consejos prácticos. alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp

Recursos Para la Familia Santa Bárbara

El Cuidador & Su Descanso

La responsabilidad de cuidar a un ser querido con Alzheimer puede ser abrumador a medida que pasa el tiempo. Para prevenir el estrés, pide a otros familiares que te ayuden a cuidar a tu ser querido para que tú puedas descansar.

En tu casa: Un familiar, amigo, voluntario, o cuidador privado puede ofrecer compañía y ayudar a tu ser querido con sus actividades diarias y cuidado personal, como bañarse, vestirse, lavar la ropa e ir de compras. El cuidado de enfermería especializada también puede planificarse para que se pueda proveer a domicilio, y así te aseguras de que los medicamentos son administrados correctamente mientras tu toma un descanso.



Centros de cuidado diurno para adultos: Estos centros ofrecen a la persona con demencia un lugar seguro para socializar y participar en actividades directas. Usualmente la trasportación y comida son brindadas en los centros.

Residencias de cuidado: Tu ser querido pueda quedarse una noche, por varios días o inclusive semanas en las residencias de cuidado, lo cual permite que te tomes un descanso o vacaciones más largas.

Las opciones previas tienen un costo. Considera solicitar asistencia financiera, ya sea una beca, descuentos dependiendo tu nivel económico, o por medio de un programa gubernamental de asistencia pública.

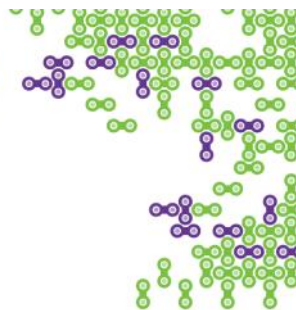
Becas para el Cuidador

Se otorga asistencia monetaria disponible para los cuidadores que son parientes de la persona con demencia, siempre y cuando sean de bajos recursos y tengan la necesidad eminente de un descanso. Los fondos que entrega la Asociación de Alzheimer son restringidos y solamente deben utilizarse para facilitar el descanso del cuidador. La ayuda monetaria proviene de dos agencias en Santa Bárbara, y cada una basa sus entregas basándose en distintos criterios para elegir a quienes califican, y para dictar como deben utilizarse los fondos.

1. Asociación de Alzheimer Sector California Central (805) 892-4259
2. Coast Caregiver Resource Center (805) 962-3600

**No solo espere una cura.
Ayúdenos a encontrarla.**

Todos pueden ayudar a avanzar la investigación de la enfermedad de Alzheimer.



alzheimer's association
trialmatch

powered by EmergingMed

Más de 260 estudios clínicos buscan a personas como usted.

Los estudios clínicos son esenciales para encontrar nuevos tratamientos y eventualmente una cura para la enfermedad de Alzheimer. Pero no lo podemos hacer sin usted. Únase a las más de 100,000 personas que se han inscrito en TrialMatch® de la Alzheimer's Association, un servicio (solo disponible en inglés) de búsqueda de estudios clínicos que conecta a las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer, cuidadores, voluntarios sanos y médicos con estudios clínicos actuales relacionados con el Alzheimer.

Nuestra base de datos incluye más de 260 proyectos de investigación clínica relacionada al Alzheimer, con medicamentos y sin medicamentos, en más de 700 sitios en todo el país.

Complete la información de esta postal y alguien del programa de Trial Match se comunicara con usted en forma de correo electrónico o por llamada telefónica, según su preferencia indicada. Comunicación vía correo electrónico y por llamadas telefónicas solamente serán en inglés.