COMODY LIFE MENTE / COLECCIÓN DE GUÍAS

Comunicarse con una persona con demencia

Escuchar, comprender y conectar con respeto

MANUAL 03 · 17 PÁGINAS

Dirigido a: Familiares

Material informativo. No sustituye la valoración sanitaria ni el asesoramiento individual.
Edición noviembre de 2026.

Contenido

1 Preparar el encuentro 3

2 Hablar con claridad 4

3 Escuchar sin completar 5

4 Preguntas y opciones 6

5 Comunicación no verbal 7

6 Validar emociones 8

7 Preguntas repetidas 9

8 Desacuerdos y frustración 10

9 Conversaciones significativas 11

10 Afasia y apoyos visuales 12

11 Comunicación en cuidados íntimos 13

12 Conversaciones con profesionales 14

Plan de acción y seguimiento 15

Preguntas para la consulta 16

Fuentes y recursos 17

Preparar el encuentro

El ruido, la fatiga y las dificultades sensoriales pueden interferir en una conversación.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Apague la televisión.
2. Colóquese a la altura de los ojos.
3. Compruebe gafas y audífonos.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Antes de hablar sobre una cita, busque un lugar tranquilo.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Hablar con claridad

Las frases breves y concretas facilitan la comprensión sin infantilizar.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Use una idea cada vez.
2. Hable con ritmo natural.
3. Espere la respuesta.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Diga «vamos a ponernos el abrigo» en lugar de encadenar instrucciones.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Escuchar sin completar

La búsqueda de palabras puede requerir tiempo. Interrumpir aumenta la presión.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Espere con calma.
2. Ofrezca ayuda si la acepta.
3. Confirme lo que entendió.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

«¿Te refieres a la vecina?» es mejor que terminar cada frase.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Preguntas y opciones

Las preguntas demasiado abiertas pueden resultar difíciles cuando hay problemas de lenguaje o planificación.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Ofrezca dos opciones reales.
2. Muestre objetos si ayuda.
3. Respete un no.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

«¿Té o café?» acompañado de las tazas facilita elegir.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Comunicación no verbal

El tono, la expresión y la distancia transmiten mensajes incluso sin palabras.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Mantenga postura relajada.
2. Avise antes de tocar.
3. Observe gestos de rechazo.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si retira la mano durante el aseo, deténgase y pregunte.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Validar emociones

Reconocer lo que siente no obliga a confirmar una creencia errónea.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Nombre la emoción.
2. Ofrezca seguridad.
3. Evite discutir hechos repetidamente.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

«Veo que estás preocupado; estoy aquí contigo» puede ayudar.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Preguntas repetidas

La repetición puede expresar incertidumbre o necesidad de seguridad, no una intención de molestar.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Responda brevemente.
2. Use un recordatorio visible.
3. Busque la preocupación subyacente.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si pregunta por la hora de comer, muestre el horario y ofrezca compañía.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Desacuerdos y frustración

Insistir cuando aumenta la tensión puede empeorar el malestar.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Baje el tono.
2. Ofrezca una pausa.
3. Retome después si procede.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si rechaza la chaqueta, compruebe si tiene calor antes de insistir.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Conversaciones significativas

La conexión importa más que recordar datos correctos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Use temas preferidos.
2. Comparta recuerdos sin examinar.
3. Acepte silencios.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Miren fotos y comenten lo agradable de la imagen sin pedir nombres.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Afasia y apoyos visuales

Las dificultades de lenguaje pueden coexistir con capacidad para elegir y comprender otras señales.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Use imágenes claras.
2. Señale objetos.
3. Consulte logopedia.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un tablero con agua, baño y descanso puede facilitar peticiones.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Comunicación en cuidados íntimos

La persona necesita saber qué ocurre y conservar privacidad.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Explique cada paso.
2. Solicite permiso.
3. Permita hacer lo que pueda.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Antes de cambiar una prenda, muéstrela y espere aceptación.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Conversaciones con profesionales

La persona debe participar tanto como desee y pueda, incluso si necesita apoyo.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Diríjase primero a ella.
2. Aporte ejemplos con permiso.
3. Solicite explicaciones accesibles.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

En consulta, pregunte qué quiere comentar antes de añadir información.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

FICHA IMPRIMIBLE

Plan de acción y seguimiento

Elija tres prioridades de este manual y acuerde quién ayudará, cuándo y cómo sabrán si la medida resulta útil. No es necesario aplicar todas las pautas a la vez.

Preparar el encuentro

Apague la televisión.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Preguntas repetidas

Responda brevemente.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Conversaciones con profesionales

Diríjase primero a ella.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Preguntas para la consulta

Lleve ejemplos concretos, fechas y las preferencias de la persona. Estas preguntas sirven para iniciar una conversación, no para evaluar ni puntuar capacidades.

Preparar el encuentro

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Comunicación no verbal

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Conversaciones significativas

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Conversaciones con profesionales

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Fuentes y recursos

Referencias para ampliar información. Los ejemplos de este manual son ficticios y las fichas son herramientas de organización, no escalas clínicas validadas.

OMS · Demencia

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia

NICE · Guía NG97: demencia

https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/recommendations

Alzheimer’s Society · Comunicación

https://www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/understanding-supporting-person-dementia

OMS · iSupport para cuidadores

https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241515863

CEAFA · Asociaciones y recursos

https://www.ceafa.es/

Importante

Consulte con su centro de salud o servicios sociales para adaptar las pautas. En España, ante una emergencia grave, llame al 112. El contenido no ha sido sometido a revisión clínica o jurídica independiente.