

## Estrategias para cuidar a una persona con Alzheimer

Yislem Barrientos

Académica Carrera de Fonoaudiología Universidad de Las Américas Sede Concepción

Imagine que está en su casa, sentado en su sillón y de pronto ve al lado suyo a un desconocido que lo toma del brazo y le pide insistentemente que lo acompañe. ¿Qué sentiría? Lo más probable miedo y comience a actuar de manera defensiva. Ahora ¿Qué sentiría al mirarse al espejo y no reconocerse? Seguramente angustia y desesperación. ¿Qué pasaría si intentara colocarse la ropa y no recordara en qué parte del cuerpo va cada prenda? ¿O estar en su casa y de pronto perderse y no reconocer en qué lugar se encuentra? Estos son algunos ejemplos de situaciones que viven las más de dos mil personas que en nuestro país padecen Alzheimer.

Cada 21 de septiembre se conmemora el día mundial de esta enfermedad, fecha que busca concientizar a la sociedad sobre esta patología, y visibilizar lo que es vivir y convivir con ella.

Si bien el Alzheimer es una condición de salud progresiva que actualmente no tiene cura, existen estrategias que pueden ser utilizadas para sobrellevarla de mejor manera y tener una mejor calidad de vida. Una de ellas es realizar actividades de "reminiscencia" en casa, las cuales son una forma de viajar en los recuerdos de las personas y lograr recuperar información de historias de vida significativas.

Para realizar estas actividades, se pueden construir en familia "cajas de recuerdos" o "libros de vida", empleando un gran número de estímulos como objetos de la infancia, fotografías, olores, sonidos, música, elementos de la propia casa, etc. La idea es que por medio de estímulos significativos de la historia de vida, se pueda ayudar a la persona a evocar recuerdos y emociones positivas, además de fomentar la comunicación en familia y que la persona se sienta validada.

Además, no se debe olvidar orientar diariamente a la persona, tanto en la fecha y lugar en que se encuentra, para lo cual es fundamental la presencia de calendario y reloj, y permitir la visualización de los cambios de luz natural.

Finalmente, una estrategia que como fonoaudiólogos buscamos potenciar son técnicas de comunicación efectiva en donde se establece un ambiente grato para el usuario y disminuir la ansiedad y agitación, para lo cual se aconseja hablar de manera lenta, clara, utilizando mensajes cortos y precisos, y mirar siempre a los ojos para asegurarnos que tenemos la atención del usuario y que entendió lo que quisimos comunicar. Un consejo relevante es aprender a desatender los comentarios inapropiados que puedan realizar las personas con esta condición de salud y aprender a leer el lenguaje corporal e identificar la sensación o emoción que desea transmitir.