

PROMOCION DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR

TALLER DE MEMORIA PARA EL ADULTO MAYOR

Clase 13: Comunicación con el adulto mayor.



Brindado por la Municipalidad Distrital de Bellavista – Sub Gerencia de Omaped y CIAM, a cargo de la Bachiller en Psicología Solange Velasquez.

Diciembre 2020

Tema 13: Comunicación con personas adultos mayores

La comunicación es muy importante para entender las necesidades de una persona. A medida que van pasando los años, nuestra capacidad de comunicarnos con otros se va reduciendo. Conversar con una persona mayor no es igual que hacerlo con uno de 6 o de 20 años.



Para conseguir una buena comunicación con personas de edad avanzada debemos ponernos en su piel y aprender también las técnicas principales de comunicación. También es muy importante conocer la personalidad, los gustos y aficiones de los mayores, para asegurarte de que los mantendrán activos con sus hobbies y de que van a cubrir todas sus necesidades.

Con el envejecimiento llegan diversos problemas de salud que van dificultando el entendimiento y afectando la audición y la vista. Todo esto puede crear diferentes barreras comunicativas. Debido a los cambios físicos y psicológicos, la comunicación con las personas de edad avanzada requiere de mucha paciencia y tiempo. Muchas veces esta experiencia puede resultar frustrante porque no logramos comunicarnos de manera efectiva, sin embargo, debes saber que existen técnicas que ayudan a tener interacciones fructíferas con las personas de la tercera edad.

Barreras de comunicación con personas mayores:

El primer paso para conseguir una buena comunicación con una persona mayor es muy importante conocer que barreras comunicativas puedes encontrarte:

- **Enfermedades relacionadas con la edad:** enfermedades y patologías como la demencia y el Alzheimer pueden crear barreras comunicativas difíciles de tratar. Estas dos enfermedades comunes en la tercera edad dificultan la memoria e incluso el habla.
- **Dificultades de Lenguaje:** con la edad pueden aparecer dificultades en el lenguaje como problemas para recordar palabras o momentos, problemas por comprender lo que dice el emisor, entre otras posibles barreras comunicativas.

- **Perdida de memoria, vista y audición:** el deterioro cognitivo dificulta la comunicación con una persona mayor. Con el paso de los años, algunos sentidos se ven afectados, principalmente la vista y la audición y las funciones cerebrales van perdiendo sus capacidades. Esto es una gran barrera comunicativa.

¿Cómo hablar con los adultos mayores?

Recuerda que el tener una comunicación efectiva con las personas de tercera edad los estimula y los motiva, además de que mejora su calidad de vida. asegúrate de comprender las necesidades de tus mayores y de entretenerlo con sus temas y juegos preferidos.

Personas mayores: Técnicas para mejorar la comunicación

El apoyo familiar es fundamental en la última etapa de la vida. por ello, es muy importante que tengas en cuenta algunos consejos para mejorar la interacción.

- **NO OLVIDES TUS PROBLEMAS DE SALUD:**

Cuando entables una conversación con una **persona mayor**, es importante que **no olvides sus problemas de salud**. Ten siempre en cuenta que sus capacidades no son las mismas que las tuyas, por lo que podría costarle un poco más de trabajo hablar y entender lo que le dices.

Factores como la pérdida de audición o de memoria pueden complicar la interacción, pero si tienes en cuenta estas dificultades, podrás encontrar la forma de comunicarte eficazmente.

- **ARTICULA BIEN TUS PALABRAS:**

Teniendo en cuenta que es probable que la persona mayor tenga problemas de audición, es importante que se le hable lo más claro posible.

Debes articular bien tus palabras y direccionar tu voz hacia su cara para no crear más barreras. Asegúrate de mover tu boca y pronunciar cada palabra de forma precisa. **Habla despacio, vocaliza y establece contacto visual**. Utilizar frases sencillas y cortas también puede ayudarte.

- **CUIDA EL AMBIENTE EN EL QUE ESTABLECES LA COMUNICACIÓN:**

El **ambiente en el que te comunicas es importante**, porque el ruido es uno de los factores que más influencia tiene al momento de la interacción.

Asegúrate de que no haya ruidos que puedan causar distracciones, para que la persona mayor pueda concentrarse en la conversación. De no ser así, lo mejor será trasladarse a un lugar más silencioso.

- **AJUSTA EL VOLUMEN DE TU VOZ:**

El volumen de tu voz también es importante. **No confundas articular bien con hablar alto**. Debes aprender a adaptar la voz dependiendo de las necesidades individuales de cada persona con la que interactúas.

El hecho de que la persona con la que hables sea mayor, no significa que debas gritar. Controla el volumen para que puedas entablar una conversación con un tono agradable para ambos.

- **USA ORACIONES Y PREGUNTAS CLARAS:**

Tener una buena comunicación depende de qué tanto te entienda el receptor. Cuando hables con una persona de tercera edad es vital **usar oraciones con estructuras sencillas y precisas** para evitar confundirlos.

Re – expresa tus oraciones, o preguntas, si percibes que no te ha entendido bien. Que no te importe repetir lo que ya has dicho.

- **SÉ PACIENTE Y SONRÍE:**

La **paciencia es la mejor virtud** que puede tenerse al momento de tener una conversación con un anciano. Intenta tomarte la situación con calma para transmitirle tranquilidad. También es importante sonreír; con este acto demuestras que comprendes su situación.

Temas de conversación con personas de tercera edad

Debemos encontrar temas que ayuden al mayor a darnos su opinión fácilmente, temas donde la persona se sienta participe y que tiene cosas que contar. Es esencial que podamos recurrir a preguntas sencillas para iniciar una conversación. Claros ejemplos:

1. ¿Cómo te ha ido en el día?
2. ¿Cómo te encuentras?
3. ¿Qué te gustaría hacer el día de hoy?

Cuando el adulto mayor con el que queremos entablar una conversación presenta deterioro cognitivo, debemos encontrar temas que eviten la frustración al adulto de no recordar la palabra o el momento que quiere.

Evitar la soledad en adultos mayores para garantizar su felicidad:

La comunicación efectiva en la etapa de la vejez es muy importante. Es bueno crear un espacio de interacción donde las personas mayores sientan que son escuchadas y que son importantes en nuestras vidas. Es bueno que dispongan de la compañía que necesitan. Una gran opción para ello son los cuidadores.

Tomen en cuenta que a medida que pasan los años, y dependiendo de su estado de salud, una persona va perdiendo su interacción social. Esto pone en manifiesto que mantener una comunicación efectiva en todo momento es fundamental para su calidad de vida, pero, además, tratar que esa comunicación sea algo frecuente es también muy importante para evitar el sentimiento de soledad.

La importancia de la comunicación no verbal en el adulto mayor

Muchas veces nos olvidamos de la importancia que puede tener el lenguaje no verbal en la comunicación. Una caricia, una sonrisa, y un abrazo pueden transmitir cariño y tranquilidad al mayor.

Un buen uso del lenguaje no verbal ayudará a facilitar la comunicación y a que el mayor se sienta mucho más cómodo.

Uno de los principales problemas de las personas mayores es la soledad. **Los cuidadores pueden hacer un excelente trabajo** atendiéndolos en sus actividades diarias y acompañándolos. Ellos les mantendrán activos física y mentalmente y les harán compañía cuando tu no estés en casa. **Sin embargo, aconsejamos que la conexión con los familiares y amigos siga presente para mantener su calidad de vida y garantizar un** envejecimiento activo, saludable y feliz.