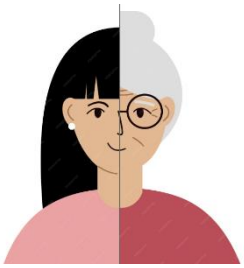
Guía sobre cambios asociados al envejecimiento y pautas para la comunicación con personas mayores



Cambios asociados al envejecimiento

El envejecimiento es un proceso natural y progresivo que implica cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Conocer y comprender estos cambios nos ayuda a ofrecer una atención más empática, adaptada y eficaz a las personas mayores con las que trabajamos.

Cambios físicos

- **Disminución de fuerza y masa muscular**: Esto puede provocar una menor resistencia física y más riesgo de caídas.
- **Reducción de la movilidad articular y rigidez**: Es importante facilitar movimientos suaves y permitir más tiempo en la realización de tareas.
- **Cambios en la visión y audición**: Las personas mayores pueden tener dificultades para ver bien (especialmente con poca luz) o para oír conversaciones. Hablar despacio, claro y con buena iluminación es fundamental.

- **Pérdida de equilibrio**: Aumenta el riesgo de caídas. Evitar cambios bruscos de postura y mantener los espacios despejados es clave.
- **Mayor sensibilidad al dolor o a las temperaturas extremas**: Es importante vigilar la comodidad térmica y detectar signos de malestar físico.

Cambios cognitivos

- **Desaceleración en el procesamiento de información**: Las personas mayores pueden necesitar más tiempo para entender o responder. Hay que evitar las prisas y ser pacientes.
- **Dificultades de memoria reciente**: Es común que olviden eventos recientes, aunque conserven recuerdos antiguos. No es necesariamente indicativo de enfermedad.
- **Problemas de orientación temporal**: Puede haber confusión con fechas o momentos del día. Calendarios visibles, rutinas fijas y relojes ayudan a reforzar la orientación.
- **Lenguaje más pausado o con anomias** (dificultad para encontrar palabras): Hay que dar tiempo para que expresen sus ideas, sin interrumpir o corregir de forma brusca.

Cambios emocionales

- **Mayor sensibilidad emocional**: El aislamiento, las pérdidas o la falta de actividad pueden generar tristeza o irritabilidad.

- **Variabilidad en el estado de ánimo**: Es común alternar días buenos y malos. El acompañamiento emocional y la escucha activa son fundamentales.
- **Necesidad de sentirse útil y valorado**: Incluirles en pequeñas decisiones diarias refuerza su autoestima.

Cambios sociales

- **Reducción del círculo social**: Muchas personas mayores han perdido amigos, familiares o pareja. Favorecer el contacto con personas cercanas y vecindario mejora su bienestar.
- **Aislamiento en épocas del año**: Es importante estar atentos a los meses de menor afluencia o visitas, ofreciendo más compañía y apoyo.

Recomendaciones para la intervención desde el SAD

- ✓ Promover rutinas estructuradas, claras y respetuosas con sus preferencias.
- ✓ Fomentar la autonomía siempre que sea posible, ofreciendo ayuda solo cuando sea necesario.
- ✓ Observar y comunicar cualquier cambio significativo en su estado físico, anímico o cognitivo.
- ✓ Escuchar activamente, sin juzgar ni minimizar sus preocupaciones.
- ✓ Crear espacios de conversación, aunque breves, que refuercen el vínculo y les hagan sentirse acompañados.

- ✓ Adaptar las actividades y apoyos a su ritmo, capacidades y motivaciones.

Pautas para la comunicación con personas mayores

La comunicación eficaz con personas mayores es clave para ofrecer una atención de calidad, respetuosa y centrada en la persona.

1. Principios básicos

- **Respeto y dignidad:** trata siempre a la persona como adulta, con voz propia.
- **Escucha activa:** muestra atención real a lo que expresa, tanto verbal como no verbalmente.
- **Empatía:** ponte en su lugar sin juzgar. Sugiere, no impongas.
- **Paciencia:** muchas personas mayores necesitan más tiempo para expresarse o comprender.

2. Comunicación verbal

- **Habla despacio y con claridad**. Vocaliza bien y utiliza un tono de voz calmado. Haz pausas para darles tiempo a procesar la información y responder.
- **Frases simples y breves**. Evita tecnicismos o frases complejas.

- **Repite si es necesario**. Si percibes que la persona no lo comprende, utiliza otras palabras. No alces la voz, salvo que tenga problemas auditivos y lo necesite.
- **Evita infantilizar**. No uses un lenguaje condescendiente (‘‘cariño’’, ‘‘abuelito’’, ‘‘cosita’’, ‘‘¿te has portado bien?’’) a no ser que lo prefiera expresamente. Trata a la persona como adulta, aunque tenga dificultades cognitivas.

3. Comunicación no verbal

- **Mira a los ojos** cuando hables, especialmente si hay problemas auditivos.
- Habla de frente y, si es posible, a su altura.
- **Asegura una postura abierta y acogedora**: evita los brazos cruzados o gestos bruscos.
- **Apoya la comunicación con gestos suaves** si ayudan a la comprensión.
- Sonríe y muestra una expresión facial relajada.

4. Entorno y condiciones

- Evita ruidos de fondo como TV o radio durante la conversación.
- Colócate a su altura, frente a la persona.
- Asegura buena iluminación, sobre todo si hay problemas visuales.

- **Permite el tiempo necesario para hablar y comprender**. Respeta su tiempo: no interrumpas ni completes sus frases. Evita presionarles si tardan en responder o en tomar decisiones.

5. Adaptación a necesidades

- Si usa audífonos, asegúrate de que los lleva puestos y funcionan.
- Si hay deterioro cognitivo, usa frases cortas, lenguaje concreto y repite información con amabilidad.
- Refuerza la orientación temporal: nombra la fecha, estación, momento del día o próximos eventos (‘‘Hoy el lunes’’, ‘‘Esta tarde vendrá tu hijo’’).
- Comprueba la comprensión, especialmente con temas importantes como la medicación o cambios en la rutina.

6. Promoción del vínculo

- Llama siempre por su nombre, preguntando cómo prefiere ser llamado.
- **Muestra interés por sus recuerdos, gustos o rutinas.**
- **Fomenta su participación y respeta su autonomía:** evita imponer decisiones, ofrece opciones y deja que elijan cuando sea posible.
- **Hazle sentir valorado/a:** reconoce sus logros o esfuerzos, aunque sean pequeños.
- **Usa un tono respetuoso, no autoritario.** Sugiere en lugar de ordenar.

- **Sé paciente y empática.** A veces pueden repetir historias o tener cambios en el estado de ánimo. La paciencia y la empatía son herramientas clave en la atención profesional.

7. Manejo de emociones

- Escucha activamente, mostrando interés real.
- **Valida sus sentimientos**, aunque no los compartas (‘‘Entiendo que eso te preocupe’’ o ‘‘Es normal que te sientas así’’).
- **No minimices sus preocupaciones o quejas.**
- **No discutas ni corrijas innecesariamente**, especialmente si hay deterioro cognitivo.
- **Evita mostrar prisa o impaciencia cuando se exprese.**

8. En caso de barreras

- Si tiene dificultades auditivas, cognitivas o del habla que afectan a la comprensión y/o expresión, usa apoyos visuales como señalar o escribir las palabras.

Una buena comunicación es una herramienta de cuidado tan importante como cualquier tarea práctica. Escuchar, respetar, adaptar y acompañar son claves para mejorar la calidad de vida de la persona mayor y facilitar vuestro trabajo diario como auxiliares.