

6 consejos para afrontar y convivir con afasia



Existen diversas maneras en que las personas con afasia pueden hacer más llevadero este trastorno en su día a día:

- 1 Porta contigo tu identificación y los datos de tus cuidadores o familiares.**
Es conveniente que lleves siempre encima una tarjeta que indique que tienes afasia y que incluya también la información de contacto de las personas que se encargan de cuidarte.
- 2 Lleva un lápiz y una libreta pequeña.**
Esta te permitirá comunicarte con dibujos o diagramas, si fuera necesario.
- 3 Haz gestos o señala los objetos.**
Cuando tengas dificultades para ser comprendido verbalmente, no dudes en señalar o gesticular cuanto sea necesario.
- 4 Cuando mantengas conversaciones, apaga la televisión o la radio.**
Ello eliminará distracciones y te facilitará comprender y participar en el diálogo.
- 5 Participa en actividades fuera del hogar.**
Sobre todo, busca grupos de apoyo para personas con afasia y otros afectados por el trastorno. Podrás compartir cómo te sientes y aprender estrategias de afrontamiento.
- 6 Apóyate en tu familia y amigos.**
Ellos también pueden beneficiarse de algunos consejos para relacionarse contigo, como por ejemplo, simplificando sus frases para comunicarse contigo, dándote tiempo para hablar, favoreciendo y facilitando tu participación en conversaciones lo máximo posible.