

Anosognosia: Guía de apoyo para la convivencia

¿Qué está ocurriendo?

La anosognosia no es un capricho ni falta de voluntad. Es una lesión orgánica. El cerebro, debido a un daño (DCA, demencia, etc.), ha perdido la capacidad de reconocer sus propios fallos, ya sean físicos o cognitivos. El paciente no es consciente de sus limitaciones porque la "red neuronal" que supervisa la realidad está dañada.

Recuerda: *No te está llevando la contraria, está viviendo una realidad distinta.*

Reglas de oro para el día a día

- Evita la confrontación directa: Discutir sobre si "puede o no puede" hacer algo solo aumenta su ansiedad y refuerza su negación.
- Valida, luego redirige: Primero reconoce su emoción o intención ("Entiendo que quieras hacer esto porque te sientes capaz"), y luego ofrece la alternativa segura ("Vamos a hacerlo juntos, así nos aseguramos de que el resultado sea perfecto").
- La técnica del "test real": Si insiste en realizar una tarea peligrosa, en lugar de prohibirlo, propón un pequeño experimento supervisado donde la realidad le muestre la dificultad, siempre desde la calma y la seguridad.

Esto sólo es útil a pequeña escala, no en situaciones de riesgo como capacidad para volver a conducir o andar con dificultades motoras, pero útil de cara a intentar cocinar una receta, por ejemplo.

Cómo gestionar los momentos críticos

Cuando surja un conflicto por falta de conciencia, sigue estos tres pasos:

1. Haz una pausa: Si tú también te frustras, la comunicación se rompe. Respira.
2. Externaliza la norma: No seas "tú" quien prohíbe. Sé "el plan" o "la seguridad". Usa frases como: *"Los médicos han indicado que, para tu recuperación, hoy necesitamos hacer esto de esta forma"*.
3. Prioriza la seguridad: Si la seguridad está en riesgo (conducción, medicación, caídas), la intervención debe ser firme pero empática.

Tu papel como cuidado/a

No estás solo/a en esto. Tu frustración es normal y válida. Tu labor no es convencer al paciente de su enfermedad, sino ser sus ojos y su guía para que pueda vivir con la mayor autonomía y seguridad posible.

Alertas de Seguridad

- Gestión de medicación: Asegurar siempre el cumplimiento (pastillero, supervisión).
- Movilidad: Vigilar desplazamientos si hay riesgo de caídas.
- Actividades de riesgo: Cocinar (uso de gas/fuego), uso de herramientas afiladas o conducción.
- Comunicación: muchas veces sabemos lo que decir, pero no cómo. Estas frases pueden ayudarte:
- Ejemplos de apoyo:

a) Sé que esto es frustrante para ti, también lo es para mí. Vamos a ver cómo podemos hacerlo juntos para que no te sientas limitado.

b) No es que no confíe en tu capacidad, es que quiero que estemos tranquilos con este paso hoy.

c) Es cierto que hay cosas que hoy haces muy bien, pero en esta tarea específica los profesionales nos han pedido que tengamos un apoyo extra para evitar riesgos innecesarios.

d) Entiendo que tú no sientas que haya una dificultad, pero como yo estoy a tu lado y quiero cuidarte, prefiero que sigamos estas pautas para estar tranquilos.

e) ¿Qué te parece si hoy probamos hacerlo de esta manera? Si no nos gusta el resultado, mañana buscamos otra forma, pero probemos así para ver si nos ahorramos energía.

f) No es que yo te esté prohibiendo nada, es que el plan requiere que hagamos esto de esta forma para llegar al objetivo que tú mismo querías conseguir.

Práctica:

A continuación, puedes escribir un objetivo prioritario esta semana: seguridad en la toma de medicación... También puedes escribir un pequeño éxito de esta semana:
