

ARPA

Asociación de Rehabilitación  
y Prevención de Afasia

*Guide  
destiné aux proches de  
personnes aphasiques*



# Qu'est-ce que l'Aphasie?



Il s'agit d'un trouble du langage consécutif à une lésion cérébrale qui engendre une incapacité partielle ou totale de communiquer avec d'autres personnes. De nombreuses capacités restent cependant intactes.

On peut rencontrer les difficultés suivantes:

DIFFICULTÉ POUR EXPRIMER DES IDÉES.

DIFFICULTÉ POUR COMPRENDRE D'AUTRES PERSONNES QUAND ELLES PARLENT.

DIFFICULTÉS DE LECTURE, D'ÉCRITURE ET/OU DE CALCUL.

## De plus:

Associé aux problèmes de langage, la lésion cérébrale peut provoquer une série de déficiences supplémentaires:

➤ **Difficultés éprouvées dans un côté du corps (en général le côté droit):** mobilité et sensibilité dans les jambes, bras et/ou visage. Egalement des problèmes au niveau des sensations cutanées: pression, toucher, chaleur, douleur...

➤ **Difficultés émotionnelles,** dépression, tendance à rire ou à pleurer sans raison (labilité émotionnelle).

➤ **Difficultés de perception:** réduction du champ de vision, problèmes pour reconnaître des objets.

➤ **Apraxie:** Difficulté à utiliser correctement les ustensiles ou pour copier ou réaliser des dessins.

➤ **Difficultés pour s'orienter dans le temps et dans l'espace:** confusion gauche-droite ou reconnaître l'heure.

➤ **Problèmes de concentration et d'attention:** affecte la mémoire et tendance à la fatigue.







## *La expresión en la Afasia*

Existen varios tipos de problemas en la expresión:

- Problemas en la articulación verbal, que suponen un enlentecimiento.
- Dificultad para seleccionar la palabra que desean utilizar, sustituyéndola por otra, dando excesivos rodeos o retrasando mucho sus expresiones.
- Dificultades para la organización del discurso y gramática, que influyen en la transmisión de las ideas que se desean comunicar.

*“Necesitan más tiempo para poder expresarse”*

## *La comprensión en la Afasia*

- Dificultades para comprender lo que escucha, sobre todo en conversaciones.
- Cuando el dialogo es rapido y largo, y en ambientes ruidosos esta dificultad se hace mas patente.

*“Es cómo si le hablase en otro idioma”*

## *La escritura en la Afasia*

- Puede haber dificultades al escribir las palabras.
- Puede haber dificultades para estructurar frases.
- En algunos casos resulta imposible deletrear.



## *La lectura en la Afasia*

- Puede haber dificultades en la comprensión de textos.
- Dificultad en identificar las palabras escritas.
- Puede cambiar unas palabras por otras al leerlas.



## *El cálculo en la Afasia*

- Dificultades en el cálculo mental.
- Dificultades en la comprensión de las relaciones numéricas.





## *Recomendaciones a familiares y cuidadores*

La persona cuidadora está expuesta a situaciones que puede generar estrés. Recomendamos:

- Respetar el descanso, delegando y repartiendo tareas entre varios miembros de la familia. No asumir toda la carga, no es aconsejable.
- Cuidar de uno mismo como ser humano, atender las propias necesidades.
- Recurrir a profesionales ante cualquier preocupación que surja. Vigilar las emociones.
- No ser sobreprotector. Promover la independencia.
- No olvidar y mantener las relaciones sociales, manteniendo las amistades o haciendo algunas nuevas, que pueden servir de apoyo.

# Facilitar la comunicación

Existen algunos consejos que pueden facilitar la comunicación de una persona con Afasia:

- Esperar sus respuestas: dar tiempo a que se organice, sin prisas.
- Reducir el ruido externo: bajar volumen de la televisión o cualquier sonido que pueda interferir. Gritar no ayuda.
- Uso de un lenguaje sencillo: Puede ayudar si hablamos lento y repetimos las palabras.
- Utilización de sistemas alternativos de comunicación: dibujos, fotos, gestos...
- Verificar la comunicación: realizar preguntas cerradas (sí o no), para asegurar la correcta comprensión de nuestro mensaje.
- Días malos y días buenos: el estado de ánimo puede suponer bloqueos o dificulta la comunicación.



# Información sobre prevención

- Orientadas a personas que ya han sufrido un ictus para reducir el riesgo de un nuevo episodio.
- Dirigido a los familiares que han tenido este episodio para prevenir su posible ocurrencia en ellos mismos.
- Para la población general, cuyo estilo de vida actual facilita su ocurrencia.

## **Buenas prácticas:**

- Cuidado y mejora de los hábitos alimentarios, reduciendo grasas y fuentes de colesterol.
- Manteniendo una actividad física regular que ayude a mantener la oxigenación de nuestro sistema vascular como puede ser la práctica del yoga o el pilates; gestión y control de estrés, fuente de hipertensión, a través de la práctica de disciplinas de meditación -mindfulness-; realizar actividades mentales novedosas que mantengan activo nuestro cerebro, como Feldenkrais.
- Aumentar la participación en actividades sociales evitando el aislamiento.

*“Estos cambios en el estilo de vida ayudan a que el cerebro tenga recursos para recuperarse mejor y prevenir los efectos de una lesión”*

# Dónde acudir

El entorno asociativo de las personas con este tipo de trastorno es un importante activo para la aceptación de su nueva situación y para que la recuperación sea posible:

La **Asociación para la Rehabilitación y Prevención de la Afasia (ARPA)** sin ánimo de lucro, ubicada en Sevilla, ofrece un punto de encuentro para las personas con Afasia que deseen compartir su experiencia y recibir diferentes tratamientos:

Valoración y Terapia del lenguaje (individual, grupal o intensivo).

Apoyo familiar, grupos de autoayuda y atención psicológica.

Actividades de mente plena (fendelkraiss, yoga, mindfulness).

Rehabilitación del movimiento.

La **Federación Española de Personas con Afasia (FEPA)** a la que ARPA pertenece, representa el punto de unión de las diferentes asociaciones para personas con Afasia a nivel nacional.

Teléfono: **955 211 444**

**ARPA**

Asociación de Rehabilitación  
y Prevención de Afasia

[www.arpaafasia.es](http://www.arpaafasia.es)  
**955 211 222**

Plaza de la gata de leche, local bajo 1  
parque empresarial Morera & Vallejo, Sevilla  
E-mail: [info@arpaafasia.es](mailto:info@arpaafasia.es)

Este documento forma parte de las iniciativas de difusión del conocimiento de la Afasia, emprendidas por la Asociación para la Rehabilitación y prevención de la Afasia (ARPA)

