



PREGUNTAS REPETIDAS

Cómo responder sin agotarse

Guía para familiares y cuidadores



1 ¿Por qué ocurre?

Una persona con demencia puede realizar la misma pregunta varias veces porque no recuerda haberla formulado o no logra retener la respuesta. En ocasiones, detrás de la pregunta también puede existir preocupación, ansiedad, inseguridad o necesidad de compañía.



2 Antes de responder, pregúntese: ¿Qué podría necesitar la persona?



- ♥ Sentirse segura.
- ♥ Saber qué ocurrirá después.
- ♥ Recibir compañía.
- ♥ Expresar una preocupación.
- ♥ Confirmar que no está sola.
- ♥ Encontrar algo que ha olvidado.
- ♥ Calmar la ansiedad o incertidumbre.

Responder a la emoción puede ser más útil que repetir solamente la información.



3 ¿Qué puede hacer?

1. Responda con calma



Utilice una voz tranquila, aunque ya haya respondido varias veces.

“Sí, iremos después de almuerzo. Yo iré contigo.”

2. Utilice una respuesta breve



Evite entregar explicaciones extensas o demasiados detalles.

“La hora médica es mañana a las diez.”

3. Valide la emoción



Reconozca primero cómo podría sentirse la persona.

“Veo que esto te preocupa.”
“Estás esperando a tu hija. Ella está bien.”

4. Use ayudas visibles



Puede utilizar: un calendario grande, una nota sencilla, un reloj visible, una pizarra con las actividades del día o una fotografía de la persona esperada.

5. Redirija con suavidad



Después de responder, invite a realizar una actividad conocida o agradable.

“Tu hija llegará en la tarde. Mientras esperamos, ¿me ayudas a preparar la mesa?”



No existe una estrategia que funcione siempre.
Observe qué respuesta entrega mayor tranquilidad a esa persona.





PREGUNTAS REPETIDAS

Frases útiles y cuándo consultar

Guía para familiares y cuidadores



1 En vez de decir...

¡Ya te lo dije muchas veces!

¿No recuerdas lo que te expliqué?

Deja de preguntar lo mismo.

Eso no es verdad.

Acuérdate, piensa bien.

Puede intentar...

Si, iremos mañana. Yo te acompañaré.

Aquí está anotado para que podamos revisarlo juntos.

Parece que esto te preocupa. Cuéntame qué necesitas.

Entiendo que para ti se siente real.

No te preocupes, podemos revisarlo juntos.

2 Observe cuándo aparece la repetición

Durante algunos días, registre:

- Qué pregunta se repite.
- A qué hora ocurre.
- Qué estaba sucediendo antes.
- Quién estaba presente.
- Si tenía hambre, sueño, dolor o preocupación.
- Qué respuesta pareció tranquilizarla.

Puede encontrar patrones

- Pregunta por su hija principalmente al atardecer.
- Dice que debe irse cuando existe mucho ruido.
- Busca sus llaves antes de una salida habitual.
- Repite preguntas cuando está ansiosa o cansada.



4 También cuide su bienestar

Es comprensible sentirse cansado, frustrado o irritado.

Cuando sea seguro:

- Respire antes de responder.
- Pida relevo a otra persona.
- Aléjese unos minutos si necesita calmarse.
- Comparta las tareas familiares.
- Comente la situación con el equipo de salud.
- Evite responder mientras está enojado.



Sentirse agotado no significa que sea un mal cuidador.

3 No es necesario corregir todas las veces

El objetivo no es conseguir que la persona recuerde la respuesta.

El objetivo es ayudarla a sentirse segura, comprendida y acompañada.

Puede responder nuevamente, mostrar una ayuda visual o cambiar suavemente hacia una actividad agradable.



5 ¿Cuándo conviene consultar?

- La repetición aumentó de manera importante.
- Produce angustia intensa.
- Interfiere con el sueño o la alimentación.
- Se acompaña de agitación o conductas riesgosas.
- Comenzó después de iniciar o modificar un medicamento.
- La persona cuidadora se siente sobrepasada.



6 Señal de alerta

Si la repetición o confusión apareció de forma repentina, en horas o pocos días, especialmente junto con somnolencia, fiebre, caídas, menor atención, dificultad para caminar o un cambio importante de conducta, no debe asumirse automáticamente que corresponde a progresión de la demencia. Solicite evaluación médica.



7 Responder con calma busca entregar seguridad, no examinar la memoria.



Dementia.cl

• Material educativo

• Agosto 2026

