

CÓMO APOYAR A UN SER QUERIDO

Cuidar a alguien con Alzheimer puede ser difícil, pero algunas estrategias pueden ayudar:

- Mantener rutinas diarias consistentes
 - Hablar con calma y usar palabras simples
 - Ser paciente y brindar apoyo
 - Mantener un hogar seguro y cómodo
 - Fomentar actividades físicas y sociales suaves
- El apoyo para los cuidadores también es importante.

Más información:

<https://www.alz.org/es-mx/ayuda-y-apoyo/cuidad>

Referencia

Línea de ayuda de Alzheimer (24 horas)
800-272-3900
alz.org/es

DepartamentodeAsuntosdelAdulto Mayor de
Florida 800-963-5337

allianceforaging.org

Clínica de Memoria – Universidad de Miami
Í 305-243-3100
med.miami.edu

Miami Jewish Health – Atención de Memoria
Í 305-514-8710
miamijewishhealth.org

Emergency

If a person with Alzheimer's goes missing, call 911 immediately.

Florida Silver Alert Program:

<https://www.fdle.state.fl.us/silveralert>

MEJORANDO LA CALIDAD DE VIDA

Aunque actualmente no existe una cura para el Alzheimer, los hábitos saludables pueden ayudar a vivir mejor y mantener la independencia por más tiempo.

Hábitos diarios recomendados:

- Mantenerse físicamente activo (caminar o ejercicio ligero)
- Mantener la mente activa (leer, rompecabezas, conversar)
- Mantener rutinas diarias regulares
- Pasar tiempo con familiares y amigos
- Dormir bien y manejar el estrés

Las pequeñas actividades diarias pueden mejorar significativamente la calidad de vida.

Más información:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>



¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer es una condición del cerebro que afecta lentamente la memoria, el pensamiento y las actividades diarias. Ocurre cuando cambios en el cerebro dañan las células cerebrales con el tiempo. El Alzheimer es la causa más común de demencia y generalmente se desarrolla lentamente durante muchos años.



Más Infoyrmación

National Institute on Aging
<https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers>
Alzheimer's Association
<https://www.alz.org/alzheimers-dementia>
Spanish Alzheimer Information
<https://www.nia.nih.gov/espanol/alzheimer>

TRATAMIENTO Y DIETA SALUDABLE PARA EL CEREBRO

Los médicos pueden recetar medicamentos para ayudar a controlar los síntomas del Alzheimer, como:

- Donepezil
- Rivastigmine
- Galantamine
- Memantine

Aunque no curan la enfermedad, pueden ayudar con la memoria y las actividades diarias.

Una dieta saludable para el cerebro, como la dieta MIND, puede apoyar la salud cognitiva. Incluye:

- Vegetales verdes
- Frutas del bosque
- Nueces
- Aceite de oliva
- Granos integrales
- Pescado y frijoles

Más información:

rush.edu/mind-diet



Con el progreso del Alzheimer, las personas pueden experimentar:

- Mayor pérdida de memoria
- Dificultad para reconocer personas conocidas
- Confusión sobre el tiempo o el lugar
- Problemas para hablar o entender palabras
- Cambios en el estado de ánimo o comportamiento
- Dificultad para realizar tareas diarias

Estos cambios ocurren gradualmente y pueden variar en cada persona.

La familia y los cuidadores tienen un papel importante brindando apoyo, paciencia y un entorno seguro.

Más información:

<https://www.nia.nih.gov/espanol/alzheimer>



Señales y Síntomas

Las primeras señales del Alzheimer pueden incluir:

- Pérdida de memoria que afecta la vida diaria
- Olvidar nombres, fechas o citas
- Dificultad para encontrar palabras
- Perderse en lugares conocidos
- Problemas para planificar o resolver problemas
- Cambios en el estado de ánimo o personalidad

Si nota estos cambios, consulte con un profesional de salud.

MÁS INFORMACIÓN:
[HTTPS://WWW.ALZ.ORG/ES/DEMENCIA-ALZHEIMER/SINTOMAS](https://www.alz.org/es/demencia-alzheimer/sintomas)

