

Dónde Encontrar Ayuda en Miami

Apoyo para el Alzheimer y la Memoria
Alzheimer's Association (Línea de ayuda 24/7 – atención en español disponible)
800-272-3900

<https://www.alz.org>

Alliance for Aging – Miami-Dade
305-670-6500

<https://www.allianceforaging.org>

University of Miami Memory Disorders Clinic
305-243-3100

<https://www.med.miami.edu>

Miami Jewish Health (Servicios de cuidado de memoria)
305-514-8710

<https://www.miamijewishhealth.org>

Salud Cerebral y Alimentación
National Institute on Aging (Alzheimer y estilo de vida)
<https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers>
Dieta Mediterránea (información sobre salud cerebral)
<https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers>
Harvard Health – Dieta Mediterránea y salud del cerebro
<https://www.health.harvard.edu>

Emergencia

Si una persona con Alzheimer se pierde, llame al **911** inmediatamente.

Florida Silver Alert Program

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

Apoyo y Recursos para el Alzheimer

Alzheimer's Association (Línea de ayuda 24 horas – en español)

800-272-3900

<https://www.alz.org/es>

Florida Department of Elder Affairs (Departamento de Asuntos del Adulto Mayor de Florida)

800-963-5337

<https://www.elderaffairs.org>

Alliance for Aging – Miami-Dade

305-670-6500

<https://www.allianceforaging.org>

University of Miami Memory Disorders Clinic (Clínica de Memoria)

305-243-3100

<https://www.med.miami.edu>

Miami Jewish Health (Atención de memoria)
305-514-8710

<https://www.miamijewishhealth.org>

Cuidar a una Persona con Alzheimer

- Sea paciente y mantenga la calma
- Use un lenguaje sencillo
 - Brinde apoyo y tranquilidad
 - Mantenga rutinas
- Cuide también de usted mismo

No está solo.



Viviendo con Alzheimer: Guía para Pacientes y Familias

Comprensión
Apoyo
Vida Diaria



Atención Médica y Nutrición

- Los medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas
 - Las visitas médicas regulares son importantes
- La dieta mediterránea es una de las más estudiadas para la salud del cerebro y puede ayudar a retrasar el deterioro cognitivo.

Incluye:

Vegetales, Frutas,
Pescado, Aceite de oliva,
Nueces



Desafíos Diarios del Paciente

- Olvidar conversaciones recientes
 - Dificultad para vestirse o cocinar
 - Sentirse ansioso o frustrado
 - Dificultad para reconocer personas
 - Cambios en los patrones de sueño
- Estos desafíos son comunes y cambian con el tiempo.

Qué Ayuda al Paciente a Sentirse Mejor

- Mantener una rutina diaria
- Mantenerse físicamente activo
- Fomentar la interacción social
 - Mantener un ambiente tranquilo
 - Proporcionar un entorno familiar

Las pequeñas acciones pueden marcar una gran diferencia.

Comprendiendo la Condición

El Alzheimer es una condición que afecta cómo funciona el cerebro con el tiempo.

Puede cambiar la memoria, el pensamiento y el comportamiento, pero el apoyo puede marcar una gran diferencia.

Cambios Tempranos que Puede Notar

- Repetir preguntas
- Perder objetos con frecuencia
- Dificultad para encontrar palabras
- Confusión en lugares conocidos
- Cambios de ánimo o personalidad

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

Where to Find Help in Miami

Alzheimer's & Memory Support
Alzheimer's Association (24/7 Helpline)
800-272-3900
<https://www.alz.org>

Florida Department of Elder Affairs
800-963-5337
<https://www.elderaffairs.org>

Alliance for Aging – Miami-Dade
305-670-6500
<https://www.allianceforaging.org>

University of Miami Memory Disorders Clinic
305-243-3100
<https://www.med.miami.edu>

Miami Jewish Health (Memory Care Services)
305-514-8710
<https://www.miamijewishhealth.org>

Brain Health & Nutrition
National Institute on Aging – Alzheimer's & Lifestyle
<https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers>
Mediterranean Diet – Brain Health Info
<https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers>
Harvard Health – Mediterranean Diet & Brain Health
<https://www.health.harvard.edu>

Emergency

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

Florida Silver Alert Program
<https://www.fdle.state.fl.us/silveralert>

Alzheimer's Support & Resources
Alzheimer's Association (24-hour Helpline –
Spanish support available)
800-272-3900
<https://www.alz.org>

Florida Department of Elder Affairs
800-963-5337
<https://www.elderaffairs.org>

Alliance for Aging – Miami-Dade
305-670-6500
<https://www.allianceforaging.org>

University of Miami Memory Disorders Clinic
305-243-3100
<https://www.med.miami.edu>

Miami Jewish Health (Memory Care Services)
305-514-8710
<https://www.miamijewishhealth.org>

Caring for Someone with Alzheimer's

- Be patient and calm
- Use simple language
- Offer reassurance •
Maintain routines
- Take care of yourself
too

You are not alone.



Living with Alzheimer's: A Guide for Patients and Families

Understanding
Support
Daily Living



Medical Care & Nutrition

- Medications may help manage symptoms
- Regular medical care is important. The **Mediterranean** diet is one of the most researched diets for brain health and may help slow cognitive decline. Includes:
Vegetables, fruits,
fish, olive oil, nuts

Daily Challenges Patients May Face

- Forgetting recent conversations
 - Difficulty dressing or cooking
 - Feeling anxious or frustrated
 - Trouble recognizing people
 - Changes in sleep patterns

These challenges are common and change over time.

What Helps Patients Feel Better

- Keep a daily routine
- Stay physically active
- Encourage social interaction
- Maintain a calm environment
- Provide familiar surroundings

Small actions can make a big difference.

Early Changes You May Notice

- Repeating questions
 - Misplacing items
- Difficulty finding words
- Getting confused in familiar places
- Mood or personality changes

If you notice these changes, speak with a healthcare professional.

Understanding the Condition

Alzheimer's is a condition that affects how the brain works over time.

It can change memory, thinking, and behaviour, but support and care can make a big difference.

