

¿Ha notado cambios en la capacidad de recordar de su ser querido, o en la suya propia?

Hable con su familia. Luego hable con un médico y busque apoyo.

La detección y el cuidado temprano puede beneficiar a su familia.

ENCUENTRE MÁS INFORMACIÓN
doh.wa.gov/memory

¿NECESITA AYUDA PARA ENCONTRAR UN MÉDICO?

Sea Mar Community Health Clinics
(855) 289-4503 o seamar.org

Yakima Valley Farm Workers Clinic
Encuentre una clínica cerca de usted yvwfc.com

ENCUENTRE RECURSOS LOCALES

**Asociación de Alzheimer,
Sección del Estado de Washington**

La línea de ayuda 24/7 de la Asociación de Alzheimer (800.272.3900) está disponible las 24 horas, los 365 días del año. A través de este servicio gratuito, especialistas con maestría ofrecen apoyo e información confidencial a las personas que viven con demencia, a los cuidadores, a las familias y al público. Para más información, visite alz.org.

820-NonDOH

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Los clientes sordos o con problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

Cómo puede ayudar a un familiar con pérdida de memoria

HABLE CON UN MÉDICO PARA CONOCER SUS OPCIONES Y OBTENER APOYO.



La detección temprana suele significar una vida mejor

A medida que envejecemos, muchos de nosotros experimentamos cierta pérdida de memoria. A veces es un signo de otros problemas de salud.

Cuando notamos signos de pérdida de memoria, nos preocupa que los demás piensen que somos menos capaces. Pero hacerse un chequeo de la memoria es una parte normal del cuidado de la salud. Con la detección temprana de la demencia y otros problemas, tiene más opciones para mantenerse sano y recibir apoyo. Usted puede:

- Acceder a importantes recursos y programas para personas con pérdida de memoria y sus familias.
- Identificar y tratar las causas reversibles. La pérdida de memoria puede ser causada por factores como una medicación o problemas de salud que pueden ser tratados.
- Hacer cambios en su estilo de vida o tomar medicamentos que le ayuden a controlar los síntomas.
- Obtener apoyo y orientación de organizaciones que ayudan a las personas y familias que viven con demencia.
- Averigüe qué está pasando. Cuando conozca la causa de su pérdida de memoria, podrá saber qué esperar, cómo afrontarla y empezar a crear una red de apoyo.

A veces la pérdida de memoria es causa de algo más que el envejecimiento

Algunos cambios en su capacidad de recordar o pensar podrían ser signos de demencia y deberían ser analizados. Si nota alguno de estos signos, no los ignore.

Pérdida de memoria que perturba la vida de cada día. Olvidar información, fechas o eventos nuevos. Repetir las preguntas.

Dificultad de hacer o seguir planes o resolver problemas. Se hace más difícil trabajar con números, seguir una receta o llevar la cuenta de las facturas. Dificultad para concentrarse.

Dificultad en realizar tareas familiares. Dificultad para conducir a un lugar conocido, hacer una lista del mercado o recordar las reglas de un juego.

Confusión sobre la hora o el lugar. Perder la noción de las fechas y las estaciones. Olvidar dónde está o cómo ha llegado allí.

Dificultad para comprender las imágenes visuales y las relaciones espaciales. Dificultad para juzgar distancias o determinar colores. Problemas de la vista que pueden causar dificultades para mantener el equilibrio o leer.

Dificultades con las palabras. Dificultad en seguir o unirse a una conversación o para nombrar objetos familiares. Detenerse a mitad de la conversación y ser incapaz de continuar, o repetir lo que había dicho anteriormente.

Perder cosas sin ser capaz de desandar el camino para encontrarlas. Colocar objetos en lugares inusuales.

Disminución o falta de juicio. Cambios en la toma de decisiones. Prestar menos atención al aseo personal.

Retraimiento del trabajo, de las aficiones o de las actividades sociales. Cambios en la capacidad de mantener una conversación.

Cambios en el estado de ánimo y la personalidad. Confusión, sospecha, depresión, miedo o ansiedad. Se altera fácilmente en casa, con los amigos o fuera de la zona de confort.

Source: Alzheimer's Association

Qué hacer si nota una pérdida de memoria

Hacerse un chequeo de la memoria es una parte importante del cuidado de la salud en general, tal cual como hacerse un chequeo de la presión arterial o de la diabetes. Si usted o un miembro de su familia está experimentando una pérdida de memoria, ahora es el momento de hablar de ello.

NO ESPERE.

La detección temprana marca una gran diferencia.

HABLE CON SU FAMILIA.

Escoja un momento en el que no esté apurado y un entorno que sea tranquilo y silencioso. Escuche atentamente y con compasión, y trabajen juntos para acordar los siguientes pasos.

PIDA UNA CITA PARA HABLAR CON UN PROFESIONAL MÉDICO.

El médico debe hacer pruebas para entender mejor la pérdida de memoria y encontrar la causa. También deberá hacer muchas preguntas. Un familiar o amigo cercano puede acompañar a la persona con pérdida de memoria para ayudar a responder a estas preguntas.

CONÉCTESE CON LA COMUNIDAD.

Encuentre recursos locales en doh.wa.gov/memory.