

¿Ahora qué?

Pasos a seguir después de ser diagnosticado con la enfermedad de Alzheimer

Recibir el diagnóstico de enfermedad de Alzheimer puede ser duro, pero obtener información confiable y apoyo adecuado puede ayudarlo a saber qué esperar y cuál es el siguiente paso que debe tomar. Use esta lista de verificación para empezar.



Aprenda sobre la enfermedad de Alzheimer

Estar informado le ayudará a saber lo que puede esperar a medida que la enfermedad progresa. A continuación se ofrecen algunos recursos:

- ✓ Alzheimer's and related Dementias Education and Referral (ADEAR) Center (Centro de Educación y Referencia Sobre la Enfermedad de Alzheimer y las Demencias Relacionadas): www.nia.nih.gov/espanol/alzheimer | 800-438-4380
- ✓ Alzheimer's Association (Asociación de Alzheimer): www.alz.org/espanol | 800-272-3900
- ✓ Alzheimer's Foundation of America (Fundación de Alzheimer de América): <https://alzfdn.org/es> | 866-232-8484
- ✓ Los hospitales locales y los centros comunitarios pueden tener programas educativos sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas.

Obtenga atención médica con regularidad

- ✓ Programe con regularidad citas con su médico de cabecera o con un especialista (neurólogo, neuropsiquiatra o psiquiatra geriátrico). www.nia.nih.gov/espanol/hablar-medico
- ✓ Piense en acudir a una clínica especializada en trastornos de la memoria. Si quiere, pídale a su médico que lo refiera a una de esas clínicas.

Encuentre servicios y apoyo en su localidad

- ✓ Encuentre servicios para personas mayores en su localidad poniéndose en contacto con Eldercare Locator: <https://eldercare.acl.gov> (en inglés) | 800-677-1116
- ✓ Comuníquese con uno de los Alzheimer's Disease Research Centers (Centros de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer) cerca de usted www.nia.nih.gov/health/alzheimers-disease-research-centers (en inglés).
- ✓ Encuentre la sedes locales, organizaciones y grupos de apoyo cerca de usted comunicándose con la:
 - Asociación de Alzheimer: www.alz.org/local_resources/find_your_local_chapter (en inglés) | 800-272-3900
 - Fundación de Alzheimer de América <https://alzfdn.org/es> | 866-232-8484

Haga una planificación legal y financiera, y también para cuidados de salud a largo plazo

- ✓ Obtenga información que le ayude en su planificación. www.nia.nih.gov/espanol/asuntos-salud-legales-financieros-personas-tienen-enfermedad-alzheimer
- ✓ Prepare o actualice su testamento, testamento vital, poder notarial médico y poder notarial financiero. Para encontrar un abogado, póngase en contacto con el colegio de abogados de su localidad o con la National Academy of Elder Law Attorneys (Academia Nacional de Abogados Especializados en el Derecho de las Personas de la Tercera Edad). www.naela.org (en inglés)
- ✓ Aprenda sobre los cuidados de salud que pueda necesitar en el futuro y cómo pagar por estos. <https://longtermcare.acl.gov> (en inglés)
- ✓ Explore la posibilidad de obtener ayuda para el pago de medicamentos, vivienda, transporte y más. Visite el Consejo Nacional para Adultos Mayores. www.benefitscheckup.org/?lang=es

Obtenga la ayuda que necesite con sus tareas diarias

- ✓ Use cosas sencillas que le ayuden con la memoria, como una libreta o notas adhesivas para apuntar lo que debe recordar, una cajita de píldoras para mantener organizados los medicamentos y un calendario para apuntar las citas.
- ✓ Pídale a familiares o amigos o encuentre servicios en su localidad que le ayuden con las tareas rutinarias, como cocinar, pagar cuentas, transportarse o hacer compras.
- ✓ Piense en el uso de soluciones tecnológicas para el manejo de medicamentos, para la seguridad (por ejemplo, respuestas de emergencia, alarmas para las puertas) y para otros cuidados que necesita.
- ✓ Lea algunos consejos sobre cómo manejar la vida diaria, compartir su diagnóstico, efectuar cambios en las relaciones personales y más. www.nia.nih.gov/espanol/alzheimer

Manténgase seguro en su hogar

- ✓ Obtenga consejos para mantenerse seguro en su hogar. www.nia.nih.gov/espanol/mantener-persona-alzheimer-segura
- ✓ Pídale a su médico que solicite una evaluación de la seguridad de su hogar y que recomiende a una agencia de cuidados de salud en el hogar que la lleve a cabo. Es posible que Medicare cubra el costo.
- ✓ Piense en usar un brazalete o collar de identificación médica en caso de que se pierda o necesite ayuda, o únase al programa de alerta médica y apoyo para la deambulación MedicAlert y Wandering Support de la Asociación de Alzheimer. www.medicalert.org/alz (en inglés)

Manténgase seguro en las calles y carreteras

- ✓ Hable con su médico si se confunde, se pierde o necesita mucha ayuda con las direcciones, o si otras personas están preocupadas por la manera en que conduce un automóvil.
- ✓ Aprenda sobre la seguridad al conducir un automóvil. www.nia.nih.gov/espanol/conductores-tercera-edad
- ✓ Reciba una evaluación sobre su capacidad de conducir un automóvil. Pídale a su médico que le dé los nombres de evaluadores de la capacidad de conducir o visite la página web de la American Occupational Therapy Association (Asociación Americana de Terapia Ocupacional). https://myaota.aota.org/driver_search (en inglés)

Piense en participar en estudios clínicos

- ✓ Pregúntele a su médico sobre estudios o ensayos clínicos.
- ✓ Comuníquese con un Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer para que le hagan una evaluación y averiguar sobre posibles oportunidades para participar en la investigación. www.nia.nih.gov/health/alzheimers-disease-research-centers (en inglés)
- ✓ Busque un estudio o ensayo clínico cerca de su localidad:
 - Localizador de Estudios Clínicos del NIA www.nia.nih.gov/alzheimers/clinical-trials (en inglés)
- ✓ Aprenda más sobre los ensayos clínicos:
 - Información del NIA sobre Estudios Clínicos www.nia.nih.gov/espanol/estudio-clinico
 - Institutos Nacionales de la Salud <https://salud.nih.gov/investigacion-clinica>

Manténgase sano

- ✓ ¡Permanezca activo! El ejercicio ayuda a las personas con la enfermedad de Alzheimer a sentirse mejor y a mantener los músculos, las articulaciones y el corazón en buena forma. www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio
- ✓ Consuma una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras y productos de cereales integrales. www.nia.nih.gov/espanol/comer-saludablemente-despues-50-anos
- ✓ Continúe disfrutando de las visitas con sus amigos y familiares, sus pasatiempos y paseos.

Si vive solo

- ✓ Identifique a alguien que pueda visitarlo con regularidad y que sirva como contacto de emergencia.
- ✓ Si está en riesgo de sufrir caídas, contrate un sistema de respuesta de emergencia. Hay collares con colgantes o brazaletes especiales que le permiten pedir ayuda si se cae y no puede alcanzar el teléfono. www.nia.nih.gov/espanol/caidas-fracturas
- ✓ Piense en recibir ayuda de un terapeuta ocupacional, quien le puede enseñar formas de seguir siendo independiente. Pídale a su médico más información.
- ✓ No se aleje de los lugares, las personas y las rutinas que le son conocidas. Simplifique su vida.
- ✓ Obtenga consejos sobre cómo cuidarse a sí mismo, prevenir las caídas, mantenerse comunicado y más. www.nia.nih.gov/health/tips-living-alone-early-stage-dementia (en inglés)

Si está trabajando

- ✓ Si tiene dificultad para llevar a cabo su trabajo, piense en reducir sus horas o cambiarse a un puesto o trabajo menos exigente.
- ✓ Consulte con el departamento de recursos humanos de su empleador o con el programa de asistencia al empleado acerca de los permisos familiares, los beneficios de incapacidad y otros beneficios para los empleados.
- ✓ Averigüe si usted reúne los requisitos para recibir "beneficios por compasión", un tipo de beneficios de incapacidad del Seguro Social. Llame al **800-772-1213**. www.ssa.gov/compassionateallowances (en inglés)