



Identifique los signos. Inicie una conversación sobre la enfermedad de Alzheimer.



¿Sabía que uno de cada nueve estadounidenses mayores de 65 años tiene la enfermedad de Alzheimer?¹ El envejecimiento es el mayor factor de riesgo conocido.¹ El Programa para la Enfermedad de Alzheimer del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas se dedica a aumentar la conciencia sobre esta enfermedad y ofrecer información útil a las personas quienes padecen la enfermedad, y a las familias, los amigos y los cuidadores.

¿Le preocupa que los cambios en la memoria o en la forma de actuar de un ser querido puedan deberse a la enfermedad de Alzheimer? Hablar de sus preocupaciones es el primer paso para ayudarles. Puede ser una conversación difícil, pero cuanto antes la tenga, mejor. El tratamiento temprano puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida. Los siguientes consejos pueden ayudar a iniciar la conversación.^{2,3}

- **Inicie la conversación** si nota signos de pérdida de memoria o dificultad para realizar las actividades habituales. .
- **Escoja un momento** para tener la conversación cuando usted y su ser querido no estén ocupados ni cansados.
- **Elija un lugar** que le resulte familiar, cómodo y tranquilo.
- **Tenga confianza** de que lo que está haciendo es lo correcto.
- **Decida de antemano** lo que va a decir.
- **Use palabras sencillas**, suaves y tranquilizadoras.
- **Empiece preguntando** si él o ella ha notado alguna diferencia en su comportamiento.
- **Dígales que está** preocupado y dé algunos ejemplos de por qué.
- **Escuche cuando** expresen su preocupación por la pérdida de memoria o la dificultad para hacer actividades habituales.
- **Asegúreles que** el Alzheimer es una enfermedad y no algo que estén haciendo mal, aunque pueda resultar vergonzoso hablar de ello.
- **Anímelos a ver a un médico** para averiguar la causa de la pérdida de memoria.
- **Ofrezca acompañarlos** para darles apoyo.
- **Infórmese sobre los recursos locales** que pueden ayudarle a entender la pérdida de memoria y aprenda formas de hablar con su ser querido y su médico.

Para saber más sobre la enfermedad de Alzheimer, las maneras de iniciar una conversación y los recursos comunitarios disponibles, visite dshs.texas.gov/alzheimers/default-sp.aspx.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

¹ Alzheimer's Association. Datos y cifras sobre la enfermedad de Alzheimer (disponible en inglés). <https://www.alz.org/media/Documents/alzheimers-facts-and-figures.pdf>. 2021. Accedido el 18 de enero de 2022.

² The Conversation Project. Kit para iniciar una conversación de The Conversation Project (disponible en inglés). <https://theconversationproject.org/wp-content/uploads/2017/02/ConversationProject-ConvoStarterKit-English.pdf>. 2020. Accedido el 30 de junio de 2020.

³ Alzheimer's WA. Cómo hablar con un ser querido sobre demencia (disponible en inglés). <https://www.alzheimerswa.org.au/the-hardest-conversation-how-to-talk-to-a-loved-one-about-dementia/>. Fecha desconocida. Accedido el 30 de junio de 2020.