
10 pasos para abordar preocupaciones de la memoria

Lo que debe hacer cuando note cambios en los demás

Si usted ha notado cambios en la memoria, el pensamiento o el comportamiento de alguien cercano, puede ser difícil saber qué es lo que debe hacer o decir. Es normal sentirse inseguro o nervioso sobre como ofrecer apoyo, pero estos cambios pueden ser señales de un problema de salud grave. Use esta guía y espacio para apuntes abajo para ayudarse a preparar a tomar acción.

EVALUAR LA SITUACIÓN

1. ¿Qué cambios en la memoria, el pensamiento o el comportamiento ha notado?

¿Qué está haciendo — o no hace — la persona que es fuera de lo común y le preocupa?

2. ¿Qué más puede estar pasando?

Varias afecciones pueden causar cambios en la memoria, el pensamiento y el comportamiento. ¿Qué son algunos problemas de salud o estilo de vida que pueden ser un factor? Algunos ejemplos incluyen estrés familiar o problemas médicas como infecciones urinarias, diabetes o depresión.

3. Aprenda sobre las señales del Alzheimer y otras demencias y los beneficios de un diagnóstico temprano.

Visite [alz.org/10senales](https://www.alz.org/10senales) para educarse acerca de señales de alerta comunes y síntomas del Alzheimer y otras demencias, y por qué es importante saber qué es lo que está causando los cambios. ¿Se ha dado cuenta de alguna de las señales en la persona? ¿Cuáles son?

4. ¿Alguien más ha notado los cambios?

Averigüe si amigos o familiares han notado cambios. ¿Qué son?

TENGA UNA CONVERSACIÓN

5. ¿Quién debe tener la conversación para platicar preocupaciones?

Podría ser usted, un miembro de la familia o un amigo de confianza, o una combinación. Suele ser mejor hablar solo con la persona, para que no se sienta amenazada por un grupo, pero utilice su juicio sobre lo que le hará sentir más cómodo.

» Nombre(s):

6. ¿Cuál es el mejor momento y lugar para tener la conversación?

Tenga la conversación lo antes posible. Además de escoger la fecha y hora, considere dónde usted y la persona se sentirán más cómodos.

» Fecha:

» Hora:

» Lugar:

7. ¿Qué dirá usted o la persona que tendrá la conversación?

Intente lo siguiente:

» He notado [cambio] en usted, y me preocupa. ¿Lo ha notado? ¿Le preocupa?

» ¿Cómo se han sentido últimamente? Parece diferente.

» Me di cuenta que [ejemplo específico] y me preocupó. ¿Ha pasado algo similar?

Escriba ideas de conversación adicionales abajo.

8. Ofrezca acompañar a la persona al médico.

Pregunte si la persona irá con un médico y apóyela al ofrecer ir a la cita. Algunas palabras alentadoras pueden incluir:

- » Hay muchas cosas que pueden causar esto, y puede ser o no la demencia. Vamos a ver si el médico nos puede ayudar a saber qué está pasando.
- » Lo más pronto que sabemos lo que está causando estos problemas, lo más pronto podemos abordarlos.
- » Creo que nos tranquilizaría si habláramos con un médico.

Escriba sus propias ideas abajo.

9. Si es necesario, tenga múltiples conversaciones.

Es posible que la primera conversación no sea exitosa. Escriba algunos apuntes acerca de como fue para ayudar a planificar para la próxima conversación.

» Lugar de la conversación:

» Fecha/parte del día:

» ¿Qué funcionó?

» ¿Qué no funcionó?

» ¿Qué fue el resultado?

» ¿Qué se puede hacer de otra manera para la próxima?

BUSQUE AYUDA

10. Confíe en la Alzheimer's Association® para información y apoyo.

- Visite alz.org/10senales para obtener consejos sobre cómo abordar problemas en la memoria.
- Llame a nuestra **Línea de ayuda 24/7 gratuita (800.272.3900)** para hablar con un clínico de nivel maestro que puede proporcionar más información sobre cómo discutir preocupaciones de la memoria con alguien cercano.
- Visite **el buscador de recursos comunitarios de la Alzheimer's Association y AARP (alz.org/CRF)** para encontrar recursos locales, tales como profesionales de cuidado de salud, y su capítulo más cercano de la Asociación.

TS-0113-S | Actualizada mayo de 2023