

Vivir Con La Enfermedad De Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer y usted

El Alzheimer es la forma más común de demencia, la cual trae cambios en la memoria, el pensamiento y el comportamiento.

Si ha sido diagnosticado con Alzheimer u otra demencia, no está solo. Hoy, más de 55 millones de personas en todo el mundo viven con demencia, incluyendo más de 7 millones de estadounidenses.

Aprender tanto como pueda es el primer paso hacia tomar control de su vida. En la etapa temprana de la enfermedad, se puede vivir bien al empoderarse con la información y los recursos correctos.

Le alentamos a tomar su tiempo y aprender a su conveniencia, pues algunos datos le pueden resultar difícil de entender.

Los sentimientos después de un diagnóstico

Es normal experimentar una variedad de sentimientos después de recibir un diagnóstico de Alzheimer u otra demencia. Entender sus emociones le ayudará a avanzar y descubrir maneras de vivir una vida positiva y gratificante. Sentimientos comunes incluyen:

- **Enojo.** Su vida toma un rumbo diferente del cual había planeado y no puede controlar el transcurso de la enfermedad.
- **Alivio.** Su diagnóstico comprueba sus preocupaciones sobre los cambios que había experimentado y proporcionó una explicación.
- **Depresión.** Es común sentir depresión o ansiedad. Si los sentimientos de tristeza persisten, puede ser el momento de buscar ayuda de su médico, pues hay tratamientos para la depresión.
- **Miedo.** Puede tener miedo del futuro y como puede ser afectada su familia.
- **Aislamiento.** Puede parecer que nadie entiende lo que está experimentando o puede perder interés en mantener las relaciones con otros.
- **Sentido de pérdida.** Puede resultar difícil aceptar los cambios en sus habilidades.

¿Es tristeza o depresión?

Visite [alz.org/takecare](https://www.alz.org/takecare) (solo disponible en inglés) para aprender las señales de alerta de la depresión. Hable con su médico si a usted o a otros les preocupa su bienestar emocional.

Cuide sus necesidades emocionales

Aunque puede ser difícil, cuidar de sus necesidades emocionales le puede ayudar a aceptar su diagnóstico y sus sentimientos. Los siguientes consejos le pueden ser útiles:

- Escriba sus pensamientos en un diario.
- Comparta sus sentimientos abiertamente y honestamente con familiares y amigos.
- Rodéese con apoyo.
 - Únase a **ALZConnected®** ([alzconnected.org](https://www.alzconnected.org)), nuestra comunidad en línea, para conectarse con otros individuos viviendo las etapas tempranas del Alzheimer. **Sitio web en inglés, pero hay tableros de mensajes disponibles en español.*
 - Únase a un grupo de apoyo de etapa temprana, lo cual puede proporcionarle un entorno de compañeros seguro y apoyador. Llame al **800.272.3900** or visite [alz.org/CRF](https://www.alz.org/CRF)* para encontrar un grupo en su área. **El buscador de recursos comunitarios solo está disponible en inglés; sin embargo, contiene información valiosa para encontrar grupos de apoyo en español.*
- Manténgase involucrado al continuar haciendo las actividades que disfruta por tanto tiempo como sea posible, o considere intentar unas actividades nuevas.
- Tome tiempo para sentirse triste, lamentar y para el duelo.

La progresión de la enfermedad

El Alzheimer afecta a todos de manera diferente. Al aprender lo que puede esperar mientras avanza la enfermedad, puede reducir el miedo de lo desconocido y desarrollar una estrategia para ayudarle a manejar los retos que puede enfrentar.

El Alzheimer suele progresar lentamente con la severidad de los síntomas aumentando con el paso del tiempo. Hay cinco etapas de la enfermedad:

- Asintomática (no hay síntomas, pero puede haber cambios biológicos en el cerebro)
- Deterioro cognitivo leve (DCL o MCI, por sus siglas en inglés) debido al Alzheimer
- Etapa temprana (demencia leve debida a la enfermedad de Alzheimer)

- Etapa media (demencia moderada debida a la enfermedad de Alzheimer)
- Etapa tardía (demencia grave debida a la enfermedad de Alzheimer)

Porque la enfermedad afecta a las personas de manera diferente, la rapidez de la progresión puede variar.

Deterioro cognitivo leve (DCL) debido a la enfermedad de Alzheimer

Una etapa temprana de la enfermedad es el DCL debido a la enfermedad de Alzheimer. Durante esta etapa, puede darse cuenta de cambios en la memoria, el pensamiento y el razonamiento. Todavía podrá realizar la mayoría de sus responsabilidades y actividades cotidianas. Los síntomas comunes del DCL debido a la enfermedad de Alzheimer incluyen:

- Olvidar información importante como las citas, conversaciones, o eventos recientes.
- Dificultad para tomar buenas decisiones, calcular la hora o recordar una secuencia de pasos necesarios para completar una tarea compleja.

Etapa temprana (demencia leve debida a la enfermedad de Alzheimer)

Los que tienen DCL debido al Alzheimer típicamente progresan a la próxima etapa de la enfermedad, frecuentemente llamada Alzheimer de etapa temprana. Empezará a experimentar síntomas que interfieren con algunas actividades cotidianas. Aunque todavía podrá realizar muchas rutinas diarias, estas tareas pueden resultar más difíciles con el tiempo. Los amigos, familiares o colegas pueden darse cuenta de cambios.

Dificultades comunes en la etapa temprana pueden incluir:

- Problemas pensando en la palabra o el nombre correcto para algo
- Dificultad recordando los nombres de personas después de estar presentado
- Dificultad con tareas familiares
- Olvidarse de algo que se acaba de leer
- Perderse en lugares familiares
- Problemas aumentadas con la planificación u organización

Etapa media (demencia moderada debida a la enfermedad de Alzheimer)

En la etapa media, los síntomas son más evidentes y interferirán con muchas actividades cotidianas. Típicamente, esta es la etapa más larga de la enfermedad y puede durar por muchos años. Detalles significativos de uno mismo y de su familia

pueden ser recordados, pero las brechas en la memoria y el pensamiento son evidentes y la asistencia con tareas cotidianas es requerida. Los cambios pueden incluir:

- Olvidarse de eventos o de la historia personal de uno mismo
- Sentirse frustrado, enojado o retirado, especialmente en situaciones social o mentalmente desafiantes
- Confusión sobre dónde esté o el día de la semana
- Dificultad controlando la vejiga o las entrañas
- Necesitar ayuda al escoger la ropa indicada para el clima o tipo de ocasión
- Cambios en los patrones de sueño. Esto puede incluir dormir en el día e inquietud en la noche.
- Un riesgo más alto de deambular y perderse
- Cambios en la personalidad y el comportamiento, tales como volverse sospechoso o delirante, creer que los demás están mintiendo, o realizar un comportamiento repetidamente

Etapa tardía (demencia grave debida a la enfermedad de Alzheimer)

En la etapa tardía, los síntomas son graves y interferirán con la mayoría de las actividades cotidianas. Las personas en la etapa tardía pierden la habilidad de conversar, responder a su entorno y, eventualmente, controlar el movimiento. Se requiere asistencia o supervisión para hacer la mayoría del cuidado personal. Las personas pueden tener un riesgo más alto de infecciones, especialmente pulmonía. Se empeorarán los cambios en habilidades físicas, afectando la habilidad de caminar, de sentarse y, eventualmente, de tragar.

Tratamientos e investigación

Cuanto más sepa sobre los medicamentos para el Alzheimer, mejor preparado será para platicarlos con su médico y tomar decisiones informadas sobre su plan de tratamiento.

Aunque los medicamentos actuales no pueden curar el Alzheimer, hay múltiples tratamientos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. (FDA por sus siglas en inglés) que abordan la biología subyacente de la enfermedad. Otros medicamentos para aliviar síntomas, tales como la pérdida de memoria y la confusión.

Fármacos aprobados por la FDA para el Alzheimer

La FDA ha aprobado medicamentos que se dividen en dos categorías: medicamentos que cambian la progresión de la enfermedad en personas que viven con la enfermedad de Alzheimer temprana y medicamentos que pueden mitigar temporalmente algunos síntomas de la demencia de Alzheimer.

Al considerar cualquier tratamiento, es importante tener una conversación con un profesional de cuidado de la salud para determinar si es apropiado. Un clínico con experiencia en el uso de este tipo de medicamentos debe monitorear a las personas que los toman y asegurarse de que se observen estrictamente las pautas recomendadas.

Asegúrese de discutir cada medicamento con su médico para entender por qué fueron recetados y cómo tomarlos. Para prevenir interacciones farmacológicas y efectos secundarios no deseados, asegúrese de que su médico, farmacéutico y equipo de cuidado estén conscientes de cualquier remedio sin receta o alternativo que está tomando.

El panorama del tratamiento está cambiando rápidamente. Para la información más actualizada sobre los tratamientos aprobados por la FDA para la enfermedad de Alzheimer, visite [alz.org/farmacos](https://www.alz.org/farmacos).

Enfoques que apuntan el amiloide

Los tratamientos anti-amiloide funcionan al eliminar la beta-amiloide, una proteína que se acumula en placas, del cerebro. Cada uno funciona de manera diferente y se dirige a la beta-amiloide en una etapa diferente de la formación de placas.

Estos tratamientos cambian el transcurso de la enfermedad de manera significativa para personas en las etapas tempranas, dándoles más tiempo para participar en la vida diaria y vivir independientemente. Los participantes de ensayos clínicos que recibieron tratamientos anti-amiloides experimentaron una reducción en el deterioro cognitivo observada a través de medidas de cognición y función.

Ejemplos de medidas de cognición incluyen:

- Memoria
- Orientación

Ejemplos de medidas funcionales incluyen:

- Gestionar las finanzas personales
- Realizar quehaceres del hogar como la limpieza

Los tratamientos anti-amiloides tienen efectos secundarios. Estos tratamientos pueden causar reacciones alérgicas graves. Los efectos secundarios también pueden incluir anomalías de imagenología relacionadas con el amiloide (ARIA por sus siglas en inglés), reacciones relacionadas con las infusiones, dolor de cabeza y caídas.

Las ARIA son un efecto secundario común que no suele causar síntomas pero pueden ser graves. Típicamente es una inflamación temporal en áreas del cerebro que suelen resolverse con el tiempo. Algunas personas pueden tener pequeñas áreas de sangrado dentro o en la superficie del cerebro con la inflamación, aunque la mayoría de gente con inflamación en el cerebro no tienen síntomas. Algunos pueden tener síntomas de ARIA como dolor de cabeza, mareo, náusea, confusión y cambios de la vista.

Algunas personas tienen un factor de riesgo genético (los que heredan el gen ApoE ε4) que puede causar un riesgo aumentado de ARIA. La FDA recomienda que se realice pruebas para el estado de ApoE ε4 antes de iniciar tratamiento para informar el riesgo de desarrollar ARIA. Antes de hacer las pruebas, los médicos deben discutir el riesgo de ARIA y las implicaciones de los resultados de las pruebas genéticas con pacientes.

Aprenda más sobre ARIA en

<https://training.alz.org/products/1018/living-with-alzheimers-for-people-with-alzheimers> (solo disponible en inglés).

Estos no son todos los posibles efectos secundarios, y los individuos deben hablar con sus médicos para desarrollar un plan de tratamiento que les conviene, incluyendo la consideración de beneficios y riesgos de toda terapia aprobada.

Aducanumab (Aduhelm®)

Aducanumab (Aduhelm) es una terapia de infusión intravenosa (IV) de anticuerpos anti-amiloide administrada cada cuatro semanas. Ha recibido aprobación acelerada de la FDA para tratar la enfermedad de Alzheimer temprana, incluyendo a las personas que viven con deterioro cognitivo leve (DCL) o demencia leve debida a la enfermedad de Alzheimer con confirmación de beta-amiloide elevada en el cerebro.

Aducanumab fue la primera terapia en demostrar que la eliminación de beta-amiloide del cerebro reduce el deterioro cognitivo y funcional en personas que viven con Alzheimer temprano.

Aducanumab será discontinuado por su fabricante, Biogen. La empresa declaró que las personas que reciben el fármaco en la actualidad como parte de un ensayo clínico tendrán acceso hasta el 1 de mayo de 2024, y que las personas que actualmente lo reciben por receta lo tendrán disponible hasta el 1 de noviembre de 2024.

Visite alz.org/aducanamab para más información.

Donanemab (Kisunla™)

Donanemab (Kisunla) es una terapia de infusión intravenosa (IV) de anticuerpos anti-amiloide administrada cada cuatro semanas. Ha recibido aprobación tradicional de la FDA para tratar la enfermedad de Alzheimer temprana, incluyendo a las personas que viven con deterioro cognitivo leve (DCL) o demencia leve debida a la enfermedad de Alzheimer con confirmación de beta-amiloide elevada en el cerebro. No existen datos de seguridad ni eficacia sobre iniciar tratamiento en etapas más tempranas o más tardías de la enfermedad que las que fueron estudiadas.

Donanemab fue la tercera terapia que demuestra que la eliminación de beta-amiloide del cerebro reduce el deterioro cognitivo y funcional en personas viviendo con Alzheimer temprano.

Visite alz.org/donanemab para más información.

Lecanemab (Leqembi®)

Lecanemab (Leqembi) es una terapia de infusión intravenosa (IV) de anticuerpos anti-amiloide administrada cada dos semanas. Ha recibido aprobación tradicional de la FDA para tratar la enfermedad de Alzheimer temprana, incluyendo a las personas que viven con deterioro cognitivo leve (DCL) o demencia leve debida a la enfermedad de Alzheimer con confirmación de beta-amiloide elevada en el cerebro. No existen datos de seguridad ni eficacia sobre iniciar tratamiento en etapas más tempranas o más tardías de la enfermedad que las que fueron estudiadas.

Lecanemab fue la segunda terapia que demuestra que la eliminación de beta-amiloide del cerebro reduce el deterioro cognitivo y funcional en personas viviendo con Alzheimer temprano.

Visite alz.org/lecanemab para más información.

Cambian el progreso de la enfermedad

Nombre (Genérico/de marca)	Indicado para	Efectos secundarios comunes
Aducanumab Aduhelm®*	La enfermedad del Alzheimer (DCL o la demencia leve)	ARIA, dolor de cabeza y el peligro de caerse
Donanemab Kisunla™	La enfermedad del Alzheimer (DCL o la demencia leve)	ARIA, dolor de cabeza
Lecanemab Leqembi®	La enfermedad del Alzheimer (DCL o la demencia leve)	ARIA, reacciones relacionadas con la infusión

*Será discontinuado el 1 de noviembre de 2024. Favor de comunicarse con su proveedor sobre opciones de tratamiento.

Fármacos que tratan síntomas

Síntomas cognitivos (memoria y pensamiento)

A medida que progresa el Alzheimer, las células del cerebro mueren y las conexiones entre las células se pierden, causando el empeoramiento de los síntomas cognitivos. Aunque estos medicamentos no detienen el daño que causa el Alzheimer a las células del cerebro, pueden minimizar o estabilizar los síntomas por un tiempo limitado afectando ciertos químicos involucrados en llevar los mensajes sobre y entre las células nerviosas del cerebro.

Los siguientes medicamentos son recetados para tratar los síntomas relacionados con la memoria y el pensamiento.

Tratan síntomas cognitivos (memoria y pensamiento)

Nombre (Genérico/de marca)	Indicado para	Efectos secundarios comunes
Donepezilo Aricept®	La demencia debida al Alzheimer leve a grave	Náuseas, vómitos, pérdida de apetito, calambres musculares y aumento de la frecuencia de las deposiciones
Galantamina Razadyne®	La demencia debida al Alzheimer leve a moderada	Náuseas, vómitos, pérdida de apetito, calambres musculares y aumento de la frecuencia de las deposiciones
Memantina y Donepezilo Namzaric®	La demencia debida al Alzheimer moderada a grave	Náuseas, vómitos, pérdida de apetito, aumento de la frecuencia de las deposiciones, dolor de cabeza, estreñimiento, confusión y mareos
Memantina Namenda®	La demencia debida al Alzheimer moderada a grave	Dolor de cabeza, estreñimiento, confusión, mareos.
Rivastigmina Exelon®	La demencia debida al Alzheimer o al Parkinson leve a moderada	Náuseas, vómitos, pérdida de apetito y aumento de la frecuencia de las deposiciones

Donepezilo, galantamina y rivastigmina son inhibidores de colinesterasa, los cuales tratan síntomas relacionados con la memoria, el pensamiento, el lenguaje, el juicio y otros procesos del pensamiento. La memantina regula la actividad de un mensajero químico diferente en el cerebro que también es importante para el aprendizaje y la memoria. Estos dos tipos de fármacos trabajan de maneras diferentes para ayudar a manejar los síntomas. El tercer fármaco en la tabla combina el donepezilo (un inhibidor de colinesterasa) con la memantina (un regulador de glutamato).

Estos cuatro tipos de droga trabajan de diferentes maneras para ayudar a manejar los síntomas. La eficacia de los tipos de tratamientos varía de persona en persona. Aunque puedan ayudar con los síntomas de manera temporal, no retrasan ni detienen los cambios cerebrales que causan que el Alzheimer se ponga más grave con el tiempo.

Fármacos que tratan síntomas no cognitivos (conductuales y psicológicos)

Trata los síntomas no cognitivos (conductuales y psicológicos)

Nombre (Genérico/de marca)	Indicado para	Efectos secundarios
<p>Brexpiprazole Rexulti®</p>	<p>Agitación asociado con la demencia debida a la enfermedad de Alzheimer</p>	<p>Aumento de peso, sueño, mareos, síntomas del resfriado común e inquietud o el sentimiento que uno necesita moverse</p> <p>Advertencia de efectos secundarios graves: riesgo aumentado de muerte para adultos mayores con psicosis relacionada con la demencia. Rexulti no es aprobado para el tratamiento de personas con psicosis relacionada con la demencia sin agitación que puede pasar con demencia debida a la enfermedad de Alzheimer.</p>
<p>Suvorexant Belsomra®</p>	<p>Insomnio, ha sido demostrado ser efectivo en personas viviendo con la enfermedad de Alzheimer leve a moderada.</p>	<p>Estado de alerta y coordinación motora comprometidos, el empeoramiento de la depresión y los pensamientos suicidas, comportamientos complejos de dormir, parálisis del sueño y función respiratoria comprometida</p>

El Alzheimer afecta más que solo la memoria y el pensamiento. La calidad de vida de una persona puede ser impactada por una variedad de síntomas del comportamiento y psicológicos que acompañan la demencia, tales como los cambios del sueño. Suvorexant puede ser recetada para tratar el insomnio para individuos con Alzheimer leve a moderado.

Para aprender más sobre estos fármacos, incluyendo los diferentes tipos disponibles, quién es elegible y potenciales efectos secundarios, visite alz.org/farmacos.

Estudios clínicos

Como una persona que vive con Alzheimer, usted tiene la oportunidad de participar en investigaciones clínicas. Algunos participantes reciben los últimos tratamientos y atención médica experta. Todos los participantes proporcionan conocimiento valioso para ayudar a los investigadores a acelerar el progreso de la investigación. Es importante que personas de todas las razas y etnias participen en la investigación clínica para que cualquier tratamiento descubierto sirva para todas las poblaciones.

Visite alz.org/TrialMatch para aprender más sobre los estudios clínicos y **TrialMatch® de la Alzheimer's Association**, un servicio de emparejamiento de estudios clínicos gratuito y fácil de usar.

Compartir su diagnóstico

Mientras progresa la enfermedad, necesitará el apoyo de los que lo conocen y comprenden para poder enfrentar los retos que quedan por delante. Algunas relaciones pueden ser probadas cuando revela su diagnóstico, pero otras pueden fortalecerse. Es normal experimentar miedo o incomodidad. Sin embargo, hablar abiertamente con los en que confía es una manera poderosa de participar con su apoyo y educarlos sobre la enfermedad.

Algunos individuos escogen compartir su diagnóstico tan solo con sus familiares y amigos más cercanos, mientras otros se sienten cómodos compartiéndolo con un grupo más amplio de personas. Asesore su nivel de comodidad personal para determinar su enfoque.

Las reacciones negativas basadas en el estigma o en ideas erróneas sobre el Alzheimer pueden reflejar la necesidad de una persona de más tiempo o educación antes de que pueda responder de maneras útiles. Permítales tiempo a sus familiares y amigos para que asimilen su noticia para que todos puedan avanzar de manera positiva.

Divulgar su diagnóstico: Consejos de personas viviendo con Alzheimer

- No es necesario que hable de todo a la vez. Si la reacción de una persona le parece difícil, considere continuar la conversación en otro momento.
- Es importante mantener las líneas de comunicación abiertas a medida que avanza la enfermedad. Sus pensamientos y sentimientos, así como los de otros, pueden cambiar.
- Recuerde a la gente que sigue siendo la misma persona. Aunque ahora vive con un diagnóstico de Alzheimer, lo que los ha hecho cercanos sigue sin cambios.

Visite alz.org/TengoAlzheimer para más consejos.

Cambios en las relaciones

Después de compartir su diagnóstico, algunas personas con las cuales tenía una relación estrecha pueden alejarse. Puede ser doloroso darse cuenta que ciertos familiares y amigos en los que creía que podría confiar no pueden cumplir con sus expectativas. Su diagnóstico puede provocarles incomodidad, pues puede darles miedo para sus propios futuros. Las personas que no pueden formar parte de su círculo de apoyo pueden unirse luego una vez que hayan tenido tiempo de asimilarse.

Cambios de rol

Sus roles y responsabilidades cambiarán mientras avanza la enfermedad. Algunos de estos cambios — y como le hagan sentir — incluyen:

- **Pérdida de independencia.** Algunas de sus responsabilidades primarias pueden pasar a otras.
- **Menos participación.** Es posible que los familiares tengan conversaciones o hagan planes para el futuro sin su presencia ni opinión.
- **Preocupación.** Puede preocuparse de cargar a los demás con roles de cuidadores o responsabilidades que una vez manejaba.

Pedir ayuda

Puede ser difícil, pero adaptarse a los cambios y aceptar ayuda de los demás le puede ayudar a ser independiente por más tiempo. Sea específico al pedir ayuda. Usted se beneficiará de su apoyo y ellos pueden quedar con la satisfacción de haberle ayudado.

Mantenga sus relaciones positivas y productivas

- Sea abierto acerca de sus sentimientos y su experiencia viviendo con la enfermedad.
- Aprenda cómo pedir ayuda. No se centre en personas que son incapaces de apoyarlo o que no proporcionan una presencia positiva en su vida. Déles tiempo para asimilarse a su diagnóstico e intente no tomar su comportamiento de una manera personal.

Planifique su futuro

Crear planes legales, financieros y de seguridad después de recibir su diagnóstico de Alzheimer es sumamente importante. Puede ser difícil ver adelante hacia el futuro, pero es crítico mantener la vista en la planificación y conversaciones que deben ocurrir mientras esté en las etapas tempranas de la enfermedad y pueda participar plenamente. Tener los planes del futuro en su lugar también puede proporcionar comodidad y seguridad para usted y su familia.

Planes legales

Hacer planes legales ayudará a asegurar que sus deseos sean cumplidos con respecto al futuro cuidado de salud y de final de vida. Aunque puede ser emocional, se puede tranquilizar al saber que sus deseos expresados serán cumplidos y sus familiares no tendrán la tarea de tomar decisiones difíciles cuando usted ya no pueda.

La planificación legal debe incluir:

- Hacer un inventario de documentos legales existentes, revisarlos y actualizarlos.
- Crear planes para el futuro cuidado de salud y de largo plazo.
- Establecer directivas anticipadas — documentos legales (por ejemplo, poder notarial duradero para el cuidado de salud y testamento vital) que le permiten registrar sus preferencias con respecto al tratamiento y cuidado, incluyendo sus deseos de final de vida.

Preparar documentos importantes

Muchos documentos, incluyendo las directivas anticipadas, se pueden preparar sin la ayuda de un abogado. Sin embargo, si no está seguro de cómo completar documentos legales o financieros, puede buscar la ayuda de un abogado que se especializa en leyes relativas a personas mayores y/o un consejero financiero familiar con la planificación de personas mayores y el cuidado de largo plazo.

Visite alz.org/TengoAlzheimer para aprender más.

Planes financieros

La planificación financiera se suele evitar a causa del estrés y el miedo que el tema provoca. Sin embargo, puede reducir este estrés al planificar antes. Para hacer un plan financiero, usted debe:

- Organizar sus documentos para hacer un inventario de sus activos y deudas
- Identificar familiares que deben ser incluidos
- Investigar costos potenciales del cuidado

- Averiguar si está elegible para beneficios gubernamentales que pueden ayudar con los costos de las recetas, el transporte y comidas
- Revisar seguros de cuidado de largo plazo para saber cómo puede ayudar con la cobertura del futuro cuidado
- Si ha servido en las fuerzas armadas, considerar cualquier beneficio para veteranos

Aprenda más sobre la planificación legal y financiera

- Llame a nuestra **Línea de ayuda 24/7: 800.272.3900**
- Visite alz.org/TengoAlzheimer para información, consejos y recursos útiles
- Tome nuestro programa gratuito, *Administración del dinero*, en línea en alz.org/educación.
- Visite alz.org/publicaciones para descargar nuestras hojas temáticas de Money Matters and Legal Plans (Asuntos financieros y planes legales, solo disponible en inglés) o llame a **800.272.3900** para solicitar más información.

Planes de seguridad

En las etapas tempranas de la enfermedad, usted todavía puede vivir una vida independiente. Sin embargo, hay algunos preparativos que debe hacer para ayudarlo a seguir independiente por tanto tiempo como sea posible y asegurar su seguridad mientras avanza la enfermedad.

Abordar potenciales temas de seguridad ahora puede permitirle trabajar con su familia para preparar para decisiones difíciles luego, incluyendo cuándo dejar de manejar y cuándo considerar servicios para evitar deambular.

Visite alz.org/seguridad para aprender más.

Viva su vida mejor

Usted puede vivir bien con Alzheimer, particularmente en las etapas tempranas de la enfermedad. Considere estos consejos para ayudarlo a vivir su vida mejor:

- **Cuide su cuerpo.** Intente comer bien y mantenerse activo. Visite su médico regularmente y descanse cuando tenga cansancio.
- **Participe en actividades que estimulan la mente.** Aprender nueva información, tomar una clase o desafiarse a uno mismo a intentar una actividad nueva puede aumentar su actividad cerebral.
- **Conecte con sus sentimientos.** Hablar de su diagnóstico con amigos o un consejero puede ayudarlo a lidiar con emociones difíciles.

- **Socialice.** Conozca a otros que viven con Alzheimer a través de **ALZConnected** (alzconnected.org)* o encuentre un grupo de apoyo local en (alz.org/CRF)**.
**Sitio web en inglés, pero hay tableros de mensajes disponibles en español.*
***El buscador de recursos comunitarios solo está disponible en inglés; sin embargo, contiene información valiosa para encontrar grupos de apoyo en español.*
- **Explore su lado espiritual.** Enfoque en las actividades que traen sentido a su vida y le ayudan a experimentar la paz.

La vida diaria

Cosas que una vez hizo con facilidad volverán más y más difíciles, tales como mantener un horario o manejar el dinero. Aceptar cambios en sus habilidades y adoptar estrategias de sobrellevar puede restaurar el balance a su vida diaria y reducir estrés mientras continúa viviendo con la enfermedad.

Consejos para desarrollar sus propias estrategias de sobrellevar:

- **Identifique:** Haga una lista de tareas que se han vuelto más exigentes. Enfoque en las actividades que son más importantes en su vida diaria.
- **Priorice:** Determine si la tarea es necesaria. Si es así, considere pedir ayuda.
- **Cree estrategias:** Desarrolle una rutina diaria y aborde una tarea a la vez.

Lo que funciona para uno tal vez no funcione para otro, y las estrategias de sobrellevar que sirven un día quizás no sirvan para el otro. Intente averiguar cuáles estrategias mejor le sirven en varias situaciones.

Desarrollar estrategias efectivas de sobrellevar le puede ayudar a:

- Quedarse involucrado y activo.
- Responderles a los retos que maximizan su independencia y bienestar.
- Obtener un sentido de control sobre su vida.

Para ver una lista de estrategias de afrontamiento desarrollados por personas viviendo con la enfermedad, visite alz.org/dailylivingtips (solo disponible en inglés).

Herramientas para vivir bien

Live Well Online Resources (recursos en línea para vivir bien) es una colección de herramientas gratuitas e interactivas que ayuda a usuarios a navegar los retos personales y emocionales que acompañan un diagnóstico de Alzheimer y proporcionan pasos personalizados para vivir bien con la enfermedad. Visite alz.org/livewell (solo disponible en inglés) para aprender más.

Reducir el estrés

Viviendo con Alzheimer u otra demencia puede ser agobiante a veces, lo cual puede afectar su salud y su capacidad de funcionar. Tomar medidas para reducir el estrés puede ayudar a mejorar su concentración, la capacidad de tomar decisiones y la calidad de vida en general.

Para ayudar a reducir el estrés:

- **Identifique las fuentes de estrés en su vida.** Apártese de estas situaciones cuando sea posible.
- **Establezca límites y deje que otros los conozcan.** ¿Qué está dispuesto a tolerar, y qué no? Sea tan abierto como sea posible sobre esto con otros.
- **Cambie su entorno.** Si se encuentra en un entorno que tiene demasiada estimulación y le está causando estrés, tome un descanso y encuentre un lugar callado para relajarse.
- **Suéltelo.** Si algo se le vuelve demasiado difícil, considere si necesita completarlo ahora o si puede dejarlo y regresar al rato.

Involúcrese

Algunos individuos viviendo con Alzheimer han encontrado que al involucrarse y crear conciencia sobre la enfermedad, pueden reforzar su sentido de propósito y conexión con otros.

Usted tiene la oportunidad única de contribuir a la causa del Alzheimer al transformar su experiencia en inspiración. La Alzheimer's Association ofrece maneras de unirse a la lucha creando conciencia y recaudando fondos.

Defender

Como un individuo viviendo con la enfermedad de Alzheimer, usted puede añadir su voz a las miles de voces abogando por la acción gubernamental. Al hablar sobre los temas que enfrenta todos los días, puede ayudar a formar las leyes locales, estatales y federales. Visite alz.org/advocacy (solo disponible en inglés) para aprender más.

Conviértase en líder

National Early-Stage Advisory Group (grupo asesor de etapa temprana nacional) de la Alzheimer's Association ofrece una oportunidad única para algunos individuos viviendo en las etapas tempranas de Alzheimer de alzar sus voces en una plataforma nacional. Asesores de etapa temprana trabajan con la Asociación para crear conciencia sobre temas de etapa temprana, abogar con legisladores para aumentar el financiamiento

para programas de investigación y apoyo y proporcionar opiniones sobre los servicios más apropiados para personas con Alzheimer de etapa temprana.

Al educarle al público sobre el impacto de la enfermedad de Alzheimer, los asesores también ayudan a reducir el estigma alrededor de la demencia. Aprenda más en alz.org/earllystage (solo disponible en inglés).

Cree conciencia y recaude fondos

Su participación en esfuerzos de recaudación de fondos nacionales nos ayuda a trabajar hacia nuestra visión de un mundo sin Alzheimer y todas las demás demencias. Al participar, está ayudando a la Asociación a crear conciencia y recaudar fondos para esfuerzos de cuidado, apoyo e investigación.

- Participe en nuestros eventos emblemáticos de recaudación de fondos: la **Walk to End Alzheimer's®** (alz.org/walk), **The Longest Day®** (alz.org/thelongestday) y el **Ride to End ALZ®** (alz.org/ride).
- Sea voluntario en un evento local (alz.org/findus).
- Haga una donación (alz.org/donar).

TS-0064-S | Updated August 2024