Bienvenido a Octubre

Bienvenido a la edición de octubre del boletín. Esta edición incluirá la Serie ALZ Talks en español. El tema está relacionado con los latinos/hispanos. Los Hispanos tienen más probabilidades de experimentar la enfermedad de Alzheimer pero menos probabilidades de recibir un diagnóstico. También incluimos información sobre el cuidado de su cerebro, eventos y educación, información sobre The MALK to END Alzheimer's y nuestro Rincón del Cuidador con consejos sobre cómo cuidar de ustedes. *Para sugerencias de temas para este boletín, haga clic aquí.*

El Centro de la Asociación de Alzheimer de Dallas y el Noreste de Texas proporciona apoyo, educación, capacitación y otros recursos para aumentar el conocimiento y apoyar a aquellos que enfrentan la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Estamos aquí para ayudarle. Para obtener una lista completa de los programas, visite **alz.org/dallasnortheastexas_visiondeproyecto-en-espanol**.

10 Maneras de Cuidar su Cerebro y Reduce el Riesgo de Demencia

Sufar un poco | El ejercicio cardiovascular, que eleva su ritmo cardíaco y aumenta el flujo sanguíneo al cerebro y a todo el cuerpo. Varios estudios han encontrado una asociación entre la actividad física y la reducción del riesgo de declive cognitivo.

Nunca se tenga que aprender | La educación formal en cualquier etapa de la vida ayudará a reducir su riesgo de declive cognitivo y demencia. Por ejemplo, tome clases en una escuela local, en un centro de la comunidad, u online.

Desengáchenes | La evidencia científica muestra que el tabaco aumenta el riesgo de declive cognitivo. Alcoholismo el tabaco puede reducir ese riesgo a niveles comparables a los de aquellos que nunca han fumado.

Siga a su corazón | La evidencia científica muestra que los factores de riesgo para enfermedad cardiovascular si (ctus – obesidad, tensión arterial elevada y diabetes— inciden negativamente en su salud cognitiva. Cuide su corazón, que su cerebro podrá agradecerlo.

Mantén a su cabeza! Una lesión cerebral puede elevar su riesgo de declive cognitivo y demencia. Use correctamente el cinturón de seguridad, lleve casco cuando haga deportes de contacto o viaje en moto o bicicleta, y tome medidas para prevenir caídas.

Alimémese bien | Tome una dieta saludable y equilibrada, que sea baja en grasa y rica en fruta y verdura, para ayudar a reducir el riesgo de declive cognitivo. Aunque la investigación sobre dieta y función cognitiva es limitada, algunas dietas, como la **Mediterránea**, pueden contribuir a la reducción del riesgo.

Duermo bien | No dormir lo suficiente debido a condiciones como el insomnio o la apnea del sueño puede resultar en problemas con la memoria y el pensamiento.

Cuide su salud mental | Algunos estudios vinculan una historia de depresión con un mayor riesgo de declive cognitivo, así que solicite tratamiento medico si tiene síntomas de depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental. Además, intente gestionar el estrés.

Relaciónese | Mantenerse involucrado socialmente puede ayudar a la salud cerebral. Practique actividades sociales que tengan sentido para usted. Considere maneras de participar en su comunidad local. Si le gustan los animales, considere hacerse voluntario en una protectora local. Si le gusta cantar, entre en un coro local y ayude en alguna actividad eclesiástica. O, simplemente, comparta actividades con amigos y familiares.

Aventúrese a ir mismo | Pasar a ahora o su mente. Mirar un muestra. Complete un rompecabezas. Haga algo artístico. Juegue a cosas como el bridge, que le hará pensar con estrategia. Relar a su mente puede tener beneficios para su cerebro a corto y largo plazo.

Para más información de ¿Que es la demencia?

Alzheimer de inicio temprano/precoz

El Alzheimer no es tan solo una enfermedad de la edad avanzada. El Alzheimer de inicio más joven (también conocido como inicio temprano) afecta a personas menores de la edad de 65 años. El inicio más joven es mucho menos frecuente, y la prevalencia entre los más de 6 millones de estadounidenses es incierta.

¿Quién padece Alzheimer de inicio temprano?
El Alzheimer que empieza temprano afecta a personas que tienen 40 y 50 años Muchas personas con Alzheimer de inicio temprano tienen entre 40 y 50 años. Tienen familias, carreras profesionales y son incluso cuidadores cuando el Alzheimer hace su aparición. En Estados Unidos, se estima que aproximadamente 200.000 personas tienen Alzheimer de inicio temprano. **Haga clic aquí para más información.**

Esperanza Para Mañana | Un evento para la comunidad

Prepárese a través de los años: Abordando la salud y el envejecimiento

Únase a nosotros para este evento gratuito donde aprenderá sobre los aspectos importantes de mantenerse saludable a medida que envejecemos. Hablaremos sobre cómo entender la demencia, cómo manejar el estrés, la seguridad de los medicamentos, la prevención del fraude y cómo hacer que nuestros hogares sean más seguros para los seres queridos que envejecen.

Expertos del área brindarán orientación y apoyo para usted y su familia a medida que navegamos por los desafíos del envejecimiento. Programa ofrecido en inglés y con un enfoque en español

- Información y recursos gratuitos
- Almuerzo provisto con la inscripción
- Sorteos y premios de rifas
- ¡Música en vivo con Bombazo!

Regístrese llamando a la línea de ayuda 24 horas al día, 7 días a la semana: 800.272.3900 o use el botón a continuación para registrarse.

¡Regístrese hoy!

MUSEO DE ARTE DE DALLAS — Nasher Sculpture Center

Momentos maravillosos

Talleres de arte

Visite el Nasher Sculpture Center y el Museo de Arte de Dallas (DMA) para Momentos maravillosos, un programa que incluye talleres de arte. Creado en colaboración con la Alzheimer's Association Dallas and Northeast Texas Chapter, Momentos maravillosos ofrece experiencias significativas para personas con demencia en las fases inicial y media de la enfermedad de Alzheimer, la demencia o la pérdida de memoria, así como para sus socios de asistencia. Venga y experimente una armoniosa fusión de interacción social, actividades artísticas y actividades de atención plena, guiadas por nuestro dedicado y capacitado personal.

Para más información, comuníquese con Laura Lewis-Gaddis, director de recursos en **CentralizingAccessibilityDFW.org** para obtener más información y inscríbase.

Grupo de Apoyo en Español Para Cuidadores

SEGUNDO JUEVES DE CADA MES A LAS 5:30 PM

Apoyo Para Cuidadores, Educación y Recursos

Próxima Junta en Zoom: 11/9/23

Construya un sistema de apoyo con personas que comprenden los retos de cuidar a un ser querido. Los grupos de apoyo para cuidadores de la Asociación de Alzheimer dirigidos por facilitadores, es un lugar seguro para los cuidadores, familiares y amigos de personas con demencia para

- Desarrollar un sistema de apoyo
- Interiorizar información práctica sobre los desafíos del cuidado y las posibles soluciones
- Hablar sobre cuestiones y temas de afrontamiento
- Compartir sentimientos, necesidades y preocupaciones
- Aprender sobre recursos comunitarios

Regístrese hoy!

ALZHEIMER'S ASSOCIATION
SU SALUD CEREBRAL IMPORTA
ALZ.ORG/ALTHEIMERS

Nada debería enfrentarse solo al Alzheimer
Aquí es donde usted puede conocer los signos, síntomas, causas y tratamiento de la enfermedad de Alzheimer. Se puede acceder a los programas por teléfono, teléfono inteligente, tableta o computadora. Obtenga créditos de CNW.

Todos los segundos sábados del mes de 9 a. m. a 11 a. m.

Introducción al Alzheimer / Concienciación
Agosto 12, 2023

10 Señales de Advertencia
Septiembre 9, 2023

Comprender el Alzheimer y la demencia
Octubre 14, 2023

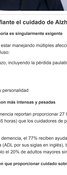
Vida saludable para su cerebro y cuerpo
Noviembre 11, 2023

Más fechas a lo largo de enero de 2024

Haga clic aquí para registrar!

Juntos, podemos terminar con la enfermedad de Alzheimer

Llevada a cabo anualmente en más de 600 comunidades en todo el país, la carrera/caminata Walk to End Alzheimer's es el evento más grande del mundo para crear conciencia y recaudar fondos para la atención, el apoyo y la investigación del Alzheimer.



El a Walk to End Alzheimer's® es la Alzheimer's Association, esterna lucharda por un futuro diferente. Por también que enfrentan la enfermedad hoy. Por más tiempo. Por trabajemos. Estamos más cerca que nunca de detener el Alzheimer. Pero para llegar ahí, lo necesitamos. Únase a nosotros para la recaudación de fondos más grande del mundo para luchar en contra de la enfermedad.

Para obtener más información sobre la Caminata y encontrar la Caminata cerca de usted, **haga clic aquí.**

Equina del Cuidador

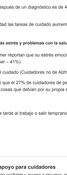
Formación de cuidadores: Alternativas del Sofá | Programa de atención de la demencia y el Alzheimer de UCLA

Factores que pueden contribuir a la dificultad para dormir y el síndrome de ocaso

- Cansancio mental y físico de un día lleno de actividades.
- Navegar en un entorno nuevo o confuso.
- Un "niño corporal" confundido: La persona con Alzheimer puede sentirse cansada durante el día y despierta por la noche.
- Picos luz puede aumentar las sombras, ocasionando confusión en lo que ve la persona. Puede experimentar alucinaciones y volverse más agitada.
- Darse cuenta de estrés o frustración en los que le rodean puede causar que la persona con demencia se vuelva estresada también.
- Sofar mientras duerme puede causar desorientación, incluyendo confusión sobre lo que es un sueño y lo que es real.
- Menos necesidad de sueño, lo cual es comun entre adultos mayores.

Para más ayuda a manejar problemas de sueño y el síndrome de ocaso, **haga clic aquí.**

Ma el video a continuación para ver la respuesta correcta para esta situación.



5 razones por qué es desafiante el cuidado de Alzheimer

1. Cuidar de alguien con pérdida de la memoria es singularmente exigente

- Los cuidadores de Alzheimer suelen estar manejando múltiples afecciones, no tan solo la pérdida de memoria, pero incluso:
  - Afecciones físicas de largo plazo, incluyendo la pérdida paulatina de la movilidad
  - Problemas emocionales
  - Cambios de comportamiento y personalidad

2. Las tareas de los cuidadores a menudo son más intensas y pesadas

- Los cuidadores de personas con demencia reportan proporcionar 27 horas más por mes en promedio (92 horas versus 65 horas) que los cuidadores de personas sin demencia.
- Entre todos los adultos mayores con demencia, el 77% reciben ayuda con por lo menos una actividad de la vida diaria (ADL por sus siglas en inglés), tales como bañarse y vestirse, en contraste a solo el 25% de adultos mayores sin demencia.

3. Cuidadores de Alzheimer a menudo tienen que proporcionar cuidado sobre un periodo más largo de tiempo

- El promedio de esperanza de vida después de un diagnóstico es de 4-8 años, pero puede ser tan largo como 20 años.
- Durante el transcurso de la enfermedad las tareas de cuidado aumentan y se vuelven más intensas.

4. Los cuidadores de Alzheimer reportan más estrés y problemas con la salud personal

- El 59 % de los cuidadores de Alzheimer reportan que su estrés emocional es alto o muy alto. (Cuidadores no de Alzheimer – 41%).
- El 35% reportan peor salud debida al cuidado (Cuidadores no de Alzheimer – 19%).
- Una encuesta nacional reciente halló que el 27% de cuidadores de personas con demencia o retraserán o no hicieron cosas que debían por su propia salud.

5. El impacto en el empleo

- El 57% reporta a veces necesitar irse tarde al trabajo o salir temprano debido a sus responsabilidades de cuidado.
- El 18% redujo sus horas laborales
- El 9% dejó por completo de trabajar.

Ayuda adicional y apoyo para cuidadores

Visite alz.org/para para obtener información confiable y acceso a recursos, incluyendo:

- **Alzheimer's Navigator** Evalué sus necesidades y cree planes de acción personalizados. (Solo disponible en inglés).
- ***Community Resource Finder*** de la Asociación de Alzheimer's AARP: use el buscador de recursos apoe encontrar recursos locales. (Aunque solo disponible en inglés, buscador de recursos comunitarios proporcione información sobre grupo de apoyo en español.)
- **ALZConnected** Conecte con otros cuidadores que pueden identificarse con su situación. (Incluye un foro para hispanohablantes)

Alzheimer's Association Dallas and Northeast Texas Chapter
5000 Quorum Drive, Suite 550, Dallas, TX 75240 | alz.org/dallasnortheastexas | 214.540.2400

The Alzheimer's Association® is the leading voluntary health organization in Alzheimer's care, support and research. Our mission is to lead the way to and Alzheimer and all other dementia — by accelerating global research, driving risk reduction and early detection, and maximizing quality care and support. Our vision is a world without Alzheimer's and all other dementia.