



# HABLEMOS SOBRE LA SALUD DEL CEREBRO

LA ASOCIACIÓN DE ALZHEIMER Y  
LA OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD DEL CONDADO DE ERIE

Cada día tomamos decisiones que afectarán la salud de nuestro cerebro en el futuro. Sin embargo, hay cambios que puede hacer a cualquier edad para proteger su cerebro. Aproximadamente 1 de cada 9 residentes del condado de Erie de 65 años o más padece la enfermedad de Alzheimer. El Alzheimer es una enfermedad cerebral que provoca un deterioro lento de la memoria, el pensamiento y la capacidad de razonamiento y, eventualmente, puede conducir a la muerte. Reducir los factores de riesgo a lo largo de la vida puede retrasar los problemas de salud cerebral. Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para empezar a pensar en la salud del cerebro.

## IMPORTANCIA DE LA SALUD DEL CEREBRO

El cerebro influye en todos los aspectos de la vida, desde las emociones hasta el movimiento del cuerpo. Las neuronas se comunican con otras áreas del cuerpo para que todo funcione correctamente. Piense en el cerebro como si fuera una supercomputadora. Procesa información y controla todo, desde los movimientos hasta los pensamientos.

Con la edad, el cerebro empieza a mostrar signos normales de envejecimiento, como olvidarse ocasionalmente de qué día es y recordarlo más tarde. Puede ser difícil saber cuándo estos cambios son normales o cuándo podrían significar que está sucediendo algo más grave. Es importante que visite regularmente al proveedor de atención médica para que pueda ayudarle a controlar cualquier cambio.

## CUIDADO DEL CEREBRO

Si bien hay aspectos que no se pueden controlar en lo que respecta a la salud del cerebro, hay algunos cambios que puede hacer ahora para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar demencia y enfermedad de Alzheimer.

Las investigaciones han demostrado que existe un vínculo entre la salud del corazón y la del cerebro. Por lo tanto, mantener el cerebro saludable también puede contribuir a la salud del corazón.

Independientemente de su edad o estado de salud, puede tomar medidas ahora para proteger el cerebro. Los alimentos que ingiere, la frecuencia con la que ejercita y la frecuencia con la que habla o interactúa con otras personas pueden afectar la salud del cerebro.

➤➤➤➤➤ Para obtener más información sobre la salud del corazón, lea el boletín “Hablemos sobre la salud cardíaca” en [erie.gov/health-equity](http://erie.gov/health-equity).



**La demencia** es un término general para referirse a la pérdida de memoria y otras capacidades de pensamiento que son lo suficientemente graves como para interferir con la vida cotidiana. Las causas de la demencia son diversas. Esta publicación se centra en la enfermedad de Alzheimer porque es la más común.



Erie County  
Department of  
Health



OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

ALZHEIMER'S  
ASSOCIATION

SPANISH

# TÉRMINOS DE LA SALUD DEL CEREBRO



## HABILIDAD COGNITIVA

La capacidad de aprender, recordar y comprender. Incluye seguir instrucciones, resolver problemas o recordar el cumpleaños de un amigo. También puede abarcar la conciencia, la capacidad de razonamiento, el juicio, la intuición y el lenguaje.

## COMPROMISO COGNITIVO

La manera en la que mantenemos la mente activa. Por ejemplo, escuchando música, practicando un pasatiempo y pasando tiempo con amigos.

## ENVEJECIMIENTO COGNITIVO NORMAL

El envejecimiento cognitivo normal suele ir acompañado de un pensamiento más lento y puede incluir cambios en la memoria, dificultad para prestar atención y dificultad para recordar información nueva, como una lista de compras o una cita.

## DETERIORO COGNITIVO

Cambios en la capacidad de pensar que ocurren a medida que una persona envejece. Algunos cambios son parte normal del envejecimiento, pero un cambio grande podría ser señal de un problema de salud cerebral.

## DETERIORO COGNITIVO LEVE (DCL)

Una etapa temprana de pérdida de memoria u otros cambios notables en la salud del cerebro, como la capacidad de aprender, comprender o comunicarse; pero la persona todavía puede realizar la mayoría de las tareas cotidianas sin ayuda.

# ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?

El Alzheimer es una enfermedad cerebral que puede causar problemas de memoria, pensamiento y comportamiento. Es la causa más común de demencia, un término general para referirse a la pérdida de memoria y otros síntomas que son lo suficientemente graves como para interferir con la vida cotidiana. Más de 7 millones de estadounidenses padecen la enfermedad de Alzheimer.

La enfermedad suele progresar lentamente en tres etapas: leve, moderada y grave. Con el tiempo, la pérdida de memoria empeora y la persona se vuelve incapaz de mantener conversaciones o responder a lo que sucede en su entorno. El Alzheimer afecta a las personas de diferentes maneras.

Cada persona puede experimentar las etapas del Alzheimer de manera diferente.

## DEMENCIA

La demencia es un término general para referirse a la pérdida de memoria, del lenguaje, de las capacidades para resolver problemas y de otras capacidades de pensamiento que son lo suficientemente graves como para interferir con la vida cotidiana. El Alzheimer es el tipo más común de demencia.

La demencia no es una enfermedad única. Es el término general que describe un conjunto de síntomas que pueden ser causados por una variedad de enfermedades. Estas enfermedades causan daños a las células cerebrales. Cuando las células cerebrales no pueden comunicarse con normalidad, el pensamiento, el comportamiento y los sentimientos de una persona pueden verse afectados.

## ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Un tipo de demencia que causa problemas de memoria, pensamiento y comportamiento.

## ALZHEIMER DE INICIO TEMPRANO

La enfermedad de Alzheimer de inicio temprano, a veces llamada Alzheimer de inicio joven, se da en personas menores de 65 años.



# FACTORES DE RIESGO

Existen múltiples factores de riesgo que causan la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. La mayoría de los casos de Alzheimer y otros tipos de demencia son resultado de una combinación de factores de riesgo.

## EDAD

- La edad avanzada es el mayor factor de riesgo para desarrollar Alzheimer y otros tipos de demencia. La mayoría de las personas con Alzheimer tienen 65 años o más.
- Si bien el riesgo de padecer Alzheimer aumenta con la edad, no es una causa directa del envejecimiento.

## HISTORIA FAMILIAR

- El riesgo de desarrollar Alzheimer aumenta para quienes tienen un padre, madre, hermano o hermana con la enfermedad. Este riesgo aumenta aún más si más de un miembro de la familia padece Alzheimer.
- Tener un padre, madre, hermano o hermana con Alzheimer no significa necesariamente que usted vaya a desarrollar la enfermedad.

## GENÉTICA

- Los humanos transmiten genes de padres a hijos. Si tiene un gen que causa el Alzheimer, corre un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.

## LESIÓN CEREBRAL

- Hay un vínculo entre las lesiones cerebrales y un mayor riesgo de padecer demencia. Una conmoción cerebral es un ejemplo de lesión cerebral.

## CIERTAS AFECCIONES MÉDICAS

- Existe un vínculo entre la salud del cerebro y la del corazón. Muchas de las enfermedades que afectan la salud del corazón también afectan la salud del cerebro.

### ¡LA DETECCIÓN TEMPRANA ES IMPORTANTE!



Si bien aún no existe una cura conocida para el Alzheimer, hay medicamentos aprobados que pueden retrasar la enfermedad. Un diagnóstico temprano brinda acceso a más opciones de tratamiento y más tiempo para planificar el futuro.

Programe citas de rutina con un proveedor de atención primaria para hacer un seguimiento de los cambios en la salud cerebral.

## ETAPAS DEL ALZHEIMER

### ASINTOMÁTICO

Los cambios cerebrales relacionados con la enfermedad de Alzheimer pueden comenzar años antes de que se note algún signo.

### DETERIORO COGNITIVO LEVE (DCL)

Comienzan a aparecer síntomas de deterioro cognitivo.

### DEMENCIA LEVE

Los síntomas interfieren con algunas actividades cotidianas.

### DEMENCIA MODERADA

Los síntomas son más notorios e interfieren con muchas actividades cotidianas.

### DEMENCIA GRAVE

Los síntomas interfieren con todas o la mayoría de las actividades cotidianas.



# CAMBIOS QUE PUEDE HACER

Puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo con las decisiones que toma cada día.

## DESAFÍE SU MENTE

Haga algo nuevo. Aprenda una nueva habilidad o pruebe algo artístico. Desafiar la mente puede tener beneficios a corto y largo plazo para la salud cerebral.



**Biblioteca pública de Búfalo y el condado de Erie:** <https://bit.ly/BECPLhours>

## SIGA APRENDIENDO

La educación reduce el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Anime a las personas jóvenes a seguir estudiando. Continúe educándose, tomando clases en su biblioteca local, en la universidad o en línea. Su municipio puede ofrecer clases y talleres gratuitos de educación comunitaria.



**University Express del condado de Erie:**  
[erie.gov/universityexpress](http://erie.gov/universityexpress)

## HAGA ACTIVIDAD FÍSICA

Hacer actividad física con regularidad puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Puede mejorar la memoria y ayudarlo a pensar, aprender y resolver problemas.



**Club 99 de los Servicios para Personas Mayores del Condado de Erie:**  
<https://www3.erie.gov/seniorservices/club-99>

## PROTÉJASE LA CABEZA

Las lesiones en la cabeza aumentan el riesgo de padecer Alzheimer. Ayude a prevenir lesiones en la cabeza usando un casco cuando monte bicicleta o practique algún deporte. Utilice el cinturón de seguridad cuando se monte en un vehículo. Haga lo posible por evitar las caídas.



**Programa de entrega de cascos de bicicleta gratuitos de la PAL:** [bit.ly/PALBikeHelmet](http://bit.ly/PALBikeHelmet)

## COMA MÁS FRUTAS Y VEGETALES

Comer alimentos más saludables puede ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo.



**Lea el boletín “Hablemos sobre el acceso a los alimentos” en** [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

## SALUD DEL CORAZÓN



Lo que es bueno para el corazón a menudo también es bueno para la salud del cerebro. Una de las funciones del corazón es bombear sangre a todo el cuerpo. La sangre transporta nutrientes que el cerebro y el cuerpo necesitan. También transporta oxígeno, que es importante para una buena salud cerebral.

Para obtener más información sobre la salud del corazón, lea el boletín “Hablemos sobre la salud cardíaca” en [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

## TENGA UNA VIDA SOCIAL

Socializar puede mejorar la atención y la memoria, así como ayudar a fortalecer la salud del cerebro. Pase tiempo con familiares y amigos, únase a un club o grupo, o involúcrese en su comunidad.

## CONTROLE EL ESTRÉS

Muchas personas fuman cigarrillos o consumen alcohol, cannabis u otras sustancias para lidiar con el estrés. Estos hábitos pueden causar problemas graves de salud. Las personas que dejan de fumar pueden reducir el riesgo de deterioro cognitivo.



**Línea para dejar de fumar del Estado de Nueva York:** [www.nysmokefree.com/services](http://www.nysmokefree.com/services)

## CONTROLE LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta, especialmente si no se trata, puede aumentar el riesgo de deterioro cognitivo. Controle su presión arterial con regularidad. Si tiene presión arterial alta, consulte a su proveedor de atención médica para saber qué opciones de tratamiento son adecuadas para usted.

## CONTROLE LA DIABETES

La diabetes tipo 2 puede aumentar el riesgo de padecer Alzheimer. El riesgo también aumenta con el tiempo que una persona tiene con diabetes y su gravedad. Consulte a su proveedor de atención médica para obtener información sobre las pruebas y las opciones de tratamiento.



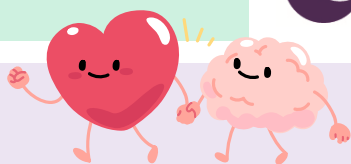
**Lea el boletín “Hablemos de la diabetes” en:** [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

## DUERMA LO SUFICIENTE

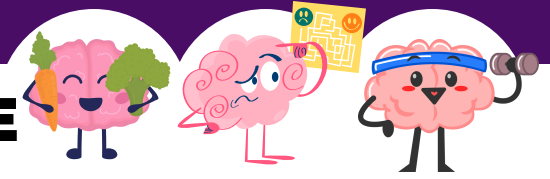
Dormir bien es importante para la salud del cerebro. Establezca una rutina para la hora de dormir que le ayude a relajarse antes de acostarse.



- Limite el tiempo frente a la pantalla antes de acostarse.
- Duerma con una temperatura agradable.
- Intente limitar los factores que interrumpen el sueño, como el ruido y la luz.



# LO QUE COME ES IMPORTANTE



Los alimentos que consume afectan su cuerpo. Llevar una dieta equilibrada puede reducir el riesgo de sufrir una serie de problemas de salud, incluida la enfermedad de Alzheimer. Las investigaciones indican que lo que es bueno para el corazón también es bueno para la salud del cerebro.

**El plan de alimentación Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión** (DASH, por sus siglas en inglés) es una dieta simple y saludable para el corazón que puede ayudar a prevenir o reducir la presión arterial alta. Asimismo, la dieta mediterránea es una dieta saludable para el corazón basada en frutas y vegetales que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y favorecer la salud del cerebro.

**¡Comer saludable puede ser costoso!** Ahorre dinero comprando alimentos congelados. Los frijoles y los vegetales enlatados pueden ahorrarle mucho tiempo en la cocina. Recuerde escurrir y enjuagar los frijoles y los vegetales enlatados para eliminar la sal añadida o elija opciones “bajas en sodio” o “sin sal añadida”. Para obtener más información sobre cómo acceder a alimentos saludables con un presupuesto limitado, visite [erie.gov/health-equity](http://erie.gov/health-equity) y busque el boletín “Hablemos sobre el acceso a los alimentos”.

## CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL CEREBRO

- Llene el plato con muchas frutas y vegetales
- Coma frutos secos, frijoles y cereales integrales para sentirse lleno
- Elija carnes magras, pescado y aves de corral
- Sustituya la mantequilla por aceite de oliva
- Pruebe los alimentos antes de añadir sal
- Utilice hierbas y especias para realzar el sabor de los alimentos
- Limite las bebidas azucaradas, los dulces y el alcohol

## EJERCITE

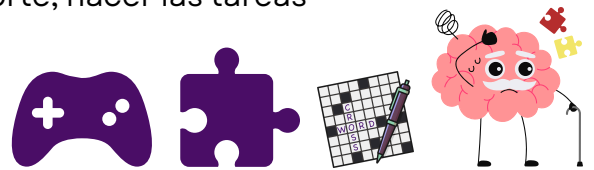
Para la mayoría de las personas, cualquier aumento en la actividad física puede tener un efecto en su salud general.

Encuentre formas de moverse más en su día. Realice actividades que aumenten su ritmo cardíaco. Un mayor ritmo cardíaco aumenta el flujo sanguíneo en todo el cuerpo y hacia el cerebro, lo que transporta nutrientes adicionales importantes para la salud del cerebro. Pruebe caminar, bailar, hacer estiramientos, hacer jardinería, practicar algún deporte, hacer las tareas domésticas, cortar el césped, nadar o montar en bicicleta.



## DESAFÍE SU MENTE

Participe en actividades que expongan su mente a nuevos temas. Puede hacerlo probando un nuevo pasatiempo, aprendiendo una nueva habilidad o estudiando un nuevo idioma. También puede jugar juegos que estimulen el cerebro, como ajedrez, juegos de mesa, videojuegos, juegos de palabras, rompecabezas, crucigramas, sudokus y juegos de memoria. Pruebe una variedad de retos para ver lo que le gusta. Elegir actividades que le gusten le ayudará a mantener el interés y aumentará la posibilidad de que continúe realizándolas.



## CONTROLE LA PRESIÓN ARTERIAL



Puede controlar su presión arterial eligiendo alimentos saludables para el corazón, haciendo ejercicio y hablando con su médico sobre sus medicamentos. Sin embargo, a veces el estrés tiene un gran impacto en la presión arterial. Elija formas saludables de controlar el estrés, como meditar, llevar un diario, hablar con un amigo de confianza o tener pasatiempos que le gusten. Su biblioteca local cuenta con muchas buenas ideas para pasatiempos. Practique la conciencia plena a través de la respiración profunda, escuchando música o buscando un momento tranquilo para relajarse. Para obtener más información sobre la conciencia plena, ingrese a: <https://www3.erie.gov/health/mindfulness>



# 10 SIGNOS Y SÍNTOMAS TEMPRANOS

Normalmente, los **signos** son visibles o pueden medirse. Los **síntomas** son condiciones que puede sentir o notar, pero que es posible que las demás personas no perciban. Todas las personas son diferentes. Los signos de buena salud para usted pueden ser distintos a los de otra persona. Su salud general también puede verse afectada por los medicamentos, las enfermedades y los antecedentes familiares. Comuníquese con un proveedor de atención médica si nota alguno de estos signos en usted o en un ser querido. Hable con su proveedor para obtener más información sobre sus signos y síntomas particulares.

## 1 PÉRDIDA DE MEMORIA QUE AFECTA LA VIDA COTIDIANA

- Olvidar información que acaba de aprender
- Olvidar fechas o eventos importantes
- Hacer la misma pregunta una y otra vez
- Depender de recordatorios, dispositivos electrónicos o familiares para recordar cosas

*Signo típico del envejecimiento: olvidar un nombre y recordarlo más tarde*

## 2 DIFICULTADES PARA PLANIFICAR O RESOLVER PROBLEMAS

- Problemas para elaborar y seguir un plan
- Problemas para llevar una cuenta numérica
- Dificultad para concentrarse
- Necesidad de más tiempo para hacer las cosas que hacía antes

*Signo típico del envejecimiento: cometer errores ocasionales al administrar el dinero o pagar facturas*

## 3 DIFICULTAD PARA COMPLETAR TAREAS CONOCIDAS

- Mayor dificultad para realizar las tareas cotidianas
- Problemas para conducir a un lugar conocido
- Olvido de las reglas de un juego favorito

*Signo típico del envejecimiento: necesitar ayuda ocasionalmente para usar el microondas*

## 4 CONFUSIÓN CON EL TIEMPO O EL LUGAR

- Perder la noción de las fechas o las estaciones
- Tener dificultad para comprender algo que no está sucediendo en ese momento
- Olvidar dónde está o cómo llegó allí

*Signo típico del envejecimiento: confundirse con el día de la semana y recordarlo más tarde*

## 5 DIFICULTAD PARA COMPRENDER IMÁGENES VISUALES Y RELACIONES ESPACIALES

- Cambios en la visión que afectan el equilibrio
- Dificultad para leer
- Dificultad para calcular la distancia o el contraste de colores que pueden afectar la conducción

*Signo típico del envejecimiento: cambios en la visión relacionados con las cataratas*

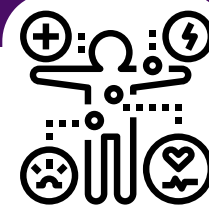


## BUSQUE AYUDA

## LÍNEA DE AYUDA 24/7 DE LA ASOCIACIÓN DE ALZHEIMER

Comuníquese con la Asociación de Alzheimer para obtener información y apoyo confiables y GRATUITOS las 24 horas del día. Hable con una persona que puede proporcionarle información, recursos locales, ayuda en caso de crisis y apoyo emocional.

**LLAME: 1-800-272-3900 VISITE: ALZ.ORG/HELPLINE** \*Disponible en más de 200 idiomas y con servicio de retransmisión de telecomunicaciones.



## 6 PROBLEMAS CON LAS PALABRAS AL HABLAR O ESCRIBIR

- Problemas para seguir o unirse a una conversación
- Detenerse en medio de una conversación o repetir lo que está diciendo
- Dificultad para nombrar un objeto familiar o utilizar un nombre equivocado. Por ejemplo: llamar un "palito para escribir" a un lápiz.

*Signo típico del envejecimiento: en ocasiones tener problemas para encontrar la palabra adecuada*

## 7 EXTRAVIAR OBJETOS Y PERDER LA CAPACIDAD DE RECORDAR SUS PASOS

- Poner cosas en lugares inusuales
- No poder recordar sus pasos para encontrar algo que extravió
- Acusar a alguien de robar un objeto extraviado

*Signo típico del envejecimiento: extraviar algo ocasionalmente y recordar sus pasos para encontrarlo*

## 8 DISMINUCIÓN O FALTA DE JUICIO

- Cambios en el juicio o en la toma de decisiones
- Mala toma de decisiones con el dinero
- Prestar menos atención a mantenerse limpio

*Signo típico del envejecimiento: tomar una mala decisión o cometer un error de vez en cuando, como no cambiar el aceite del vehículo*

## 9 NO PARTICIPAR EN ACTIVIDADES SOCIALES O LABORALES

- Dificultad para seguir el ritmo de un equipo deportivo o una actividad favorita
- Abandonar los pasatiempos o no asistir a actividades sociales debido a la dificultad para mantener o seguir una conversación

*Signo típico del envejecimiento: en ocasiones, sentir desinterés por la familia o la vida social*

## 10 CAMBIOS DE HUMOR Y PERSONALIDAD

- Cambios en el humor y la personalidad
- Sentir confusión, desconfianza, miedo o ansiedad
- Enojarse fácilmente en casa, con amigos o cuando está fuera de su zona de confort

*Signo típico del envejecimiento: tener formas muy específicas de hacer las cosas y sentirse irritado cuando se interrumpe una rutina*



# HABLEMOS

Si nota cambios en el comportamiento, la memoria o el pensamiento de alguien cercano a usted, puede ser difícil saber qué hacer o decir. Es normal sentir inseguridad o nervios sobre cómo ofrecer apoyo. La Asociación de Alzheimer tiene una guía para ayudarle a sentirse más seguro y preparado para tener una conversación y tomar acción. Para obtener más información, visite: [www.alz.org/10steps](http://www.alz.org/10steps)

# DIAGNÓSTICO DEL ALZHEIMER

Es importante que informe a su proveedor de atención médica de cualquier cambio en su memoria en cuanto lo note. Un chequeo médico puede ayudar a determinar la causa de los síntomas. Si el Alzheimer es la causa, un diagnóstico temprano le brinda acceso a opciones de tratamiento, oportunidades de participar en ensayos clínicos, la oportunidad de tomar decisiones para apoyar la salud del cerebro y más tiempo para planificar el futuro.



No existe una prueba única que permita saber si se padece de Alzheimer u otro tipo de demencia. Existen muchas maneras en las que el médico puede evaluar su memoria y pensamiento. Es posible que sea necesario realizar varias visitas para completar una evaluación de la salud cerebral y que sea necesario consultar a más de un médico.

Algunas enfermedades, como la depresión o los problemas de sueño, pueden causar síntomas parecidos a los de la demencia. Informar a su proveedor de atención médica sobre cualquier signo o síntoma le ayudará a determinar si padece demencia o alguna otra enfermedad.

**Si le preocupa el Alzheimer, dígame a su médico: “He notado [nombre del síntoma]. ¿Podría hacerme una prueba para ver si padezco Alzheimer?”**



## QUÉ ESPERAR DE SU CITA

El proveedor de atención médica le preguntará acerca de los signos o síntomas que ha notado. Prepárese para responder el siguiente tipo de preguntas:

- ¿Qué signos o síntomas ha notado usted o alguien cercano?
- ¿Cuándo empezaron?
- ¿Con qué frecuencia ocurren?
- ¿Han empeorado?



## CONSEJOS RÁPIDOS

- 1 Escriba una lista de preguntas que quiera hacer y llévela a sus citas.
- 2 Lleve a un amigo o familiar de confianza para que escuche con usted y le haga sentir más cómodo.
- 3 Pídale a su proveedor de atención médica que repita la información y le explique los términos médicos.
- 4 Pida un resumen escrito de su visita para sus registros.

## EXAMEN FÍSICO E HISTORIAL MÉDICO

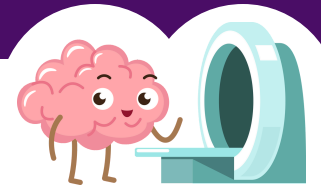
El proveedor de atención médica revisará su historial médico y le preguntará acerca de las enfermedades que hayan tenido sus familiares. Esto le ayuda a determinar si puede heredar la demencia o alguna enfermedad crónica de su familia. Durante la consulta, el proveedor de atención médica puede:

- Revisar la presión arterial, la temperatura, el pulso y el peso
- Revisar todos los medicamentos que está tomando
- Preguntarle sobre su dieta y si bebe alcohol, fuma o consume sustancias
- Preguntarle sobre su historial de salud mental
- Escuchar su corazón y sus pulmones
- Recolectar muestras de orina o sangre para realizar pruebas
- Recomendar pruebas adicionales

**Es importante ser abierto y honesto con el proveedor de atención médica a fin de que tenga toda la información que necesita para hacer un diagnóstico.**



# PRUEBAS



Los proveedores de atención médica utilizan muchas pruebas diferentes para determinar si alguien padece alguna forma de demencia. Su proveedor de atención médica puede realizar algunas de estas pruebas. Un técnico en diagnóstico por imágenes, un neurólogo o un neuropsicólogo pueden realizar otras pruebas.

## EXÁMENES NEUROLÓGICOS

Durante un examen neurológico, el proveedor de atención médica buscará signos de otras enfermedades distintas del Alzheimer que puedan afectar la memoria o el pensamiento. El médico puede hacerle pruebas para evaluar:

- Reflejos
- Coordinación, tono muscular y fuerza
- Movimientos de los ojos
- Habla
- Sensación (como tacto, temperatura, dolor)

## DETECCIÓN DE DEPRESIÓN Y EVALUACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

El proveedor de atención médica le preguntará sobre su bienestar para determinar si sus síntomas los está causando un trastorno del estado de ánimo como la depresión. Los trastornos del estado de ánimo pueden causar síntomas parecidos a los de la demencia.

## IMÁGENES CEREBRALES (IRM O TC)

Es posible que el proveedor de atención médica solicite imágenes del cerebro para buscar signos de otras enfermedades distintas al Alzheimer. La obtención de imágenes cerebrales no duele, pero el proceso suele durar unos 30 minutos. Su proveedor puede recomendar uno de dos tipos de pruebas de diagnóstico por imágenes:

- **Una tomografía computarizada (TC)** utiliza rayos X para obtener imágenes detalladas del cerebro.
- **Una resonancia magnética (IRM)** utiliza ondas de radio y un imán grande para crear imágenes detalladas del cerebro. Su cabeza estará dentro de un espacio pequeño mientras se toman las imágenes por resonancia magnética. La máquina puede ser ruidosa.

## PRUEBAS GENÉTICAS

Aunque existen pruebas genéticas disponibles para algunos genes que causan directamente el Alzheimer, los profesionales de la salud no recomiendan realizar pruebas genéticas. Los indicadores genéticos del Alzheimer solo representan un porcentaje muy pequeño de las personas que lo padecen.

## PRUEBAS COGNITIVAS, FUNCIONALES Y CONDUCTUALES

Las pruebas cognitivas y funcionales examinan la memoria, el pensamiento y la capacidad para resolver problemas. Las pruebas conductuales evalúan cambios en el comportamiento y los síntomas. Algunas de estas pruebas son rápidas, mientras que otras son más largas y complejas. Estas pruebas generalmente tienen nombres con letras y números, como AD8 y MMSE. Algunas pruebas cognitivas pueden realizarse con una computadora, una tableta o con electrodos (pequeños parches de plástico) que se colocan en el cuero cabelludo.

## ANÁLISIS DEL LÍQUIDO CEFALORRAQUÍDEO (LCR)

El LCR es un líquido transparente que se encuentra en el cerebro y la médula espinal. Se puede considerar como un cojín que protege el cerebro y la médula espinal de lesiones. La enfermedad de Alzheimer puede provocar cambios en el LCR. Los proveedores de atención médica pueden tomar muestras del LCR a través de un procedimiento médico, llamado punción raquídea o punción lumbar, donde se utiliza una aguja especial para tomar una muestra de líquido de la parte baja de la espalda. Este procedimiento se realiza con un medicamento anestésico que se administra mediante una inyección en el área del procedimiento.

## ANÁLISIS DE SANGRE

Existen análisis de sangre que pueden mostrar cambios en el cerebro, presencia de enfermedades cerebrales o daño cerebral. Los proveedores de atención médica que se especializan en el tratamiento de pacientes con problemas de memoria pueden utilizar análisis de sangre junto con otros tipos de pruebas para diagnosticar y tratar problemas de salud.

## NO SE RECOMIENDAN LAS PRUEBAS CASERAS PARA DETECTAR DEMENCIA

Es posible que vea anuncios de pruebas caseras para detectar la demencia. No se ha demostrado científicamente que alguna de estas pruebas sea precisa. Un examen exhaustivo realizado por un proveedor de atención médica es la mejor manera de conocer más sobre su salud cerebral.



# MANTENER LA SEGURIDAD

Si a usted o a un ser querido le diagnostican la enfermedad de Alzheimer, considere crear un plan de seguridad. Su plan de seguridad puede cambiar a medida que avanza la enfermedad. Comenzar a realizar cambios para mejorar la seguridad desde el principio puede ayudar a la persona con Alzheimer a sentirse menos abrumada y a ser independiente por más tiempo.

## ALGUNOS ASPECTOS PARA TENER EN CUENTA AL HACER UN PLAN DE SEGURIDAD:

### SEGURIDAD EN EL HOGAR

Una persona con Alzheimer puede vivir de forma segura en su casa o en la casa de un cuidador con algunos cambios sencillos y económicos. A continuación, se muestran algunos ejemplos de cambios que puede realizar a fin de mejorar la seguridad de su hogar para una persona que padece Alzheimer:

- Utilice electrodomésticos de cocina con función de apagado automático o con tecnología de hogar inteligente.
- Mantenga los medicamentos en un cajón o armario cerrado con llave y restrinja su acceso.
- Instale pestillos o cerraduras de seguridad por encima o por debajo del nivel de los ojos para que sea menos probable que una persona con Alzheimer salga por esas puertas.

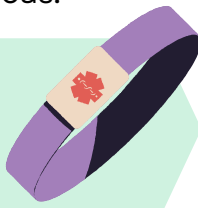
**Los Servicios para Personas Mayores del Condado de Erie** tienen una herramienta gratuita de autoevaluación de seguridad en el hogar. Para obtener más información, visite:

[www3.erie.gov/seniorservices/home-safety-assessment](http://www3.erie.gov/seniorservices/home-safety-assessment)

### CONDUCCIÓN

En algún momento, las personas que padecen Alzheimer ya no podrán conducir con seguridad. Como cuidador, familiar o amigo, planifique tener una conversación sobre cómo manejar esta situación y haga un plan sobre quién tomará las decisiones acerca de conducir. Considere diferentes opciones de transporte antes de que conducir ya no sea una opción segura. Hable con su proveedor de atención médica sobre las opciones para acudir a las citas médicas.

**Un brazalete de alerta médica** puede ayudar a los servicios de emergencia a conocer las necesidades médicas de una persona en una situación de emergencia.



### DEAMBULACIÓN

6 de cada 10 personas con demencia deambularán al menos una vez.

Uno de los signos del Alzheimer es olvidar dónde está o cómo llegó allí. Las personas que padecen Alzheimer no siempre reconocen los lugares que antes les eran familiares y pueden llegar a confundirse sobre dónde están.

A continuación, se mencionan algunos consejos para reducir el riesgo de deambulación:

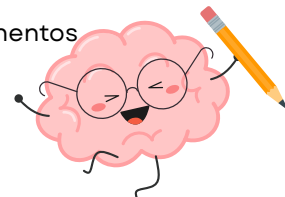
- Tranquilece a la persona si se siente perdida, sola o confundida.
- Si la persona ya no puede conducir de forma segura, retírele el acceso a los vehículos y a las llaves de los vehículos.
- Instale timbres sobre las puertas para saber cuándo se abre una puerta o utilice sensores con tecnología de hogar inteligente para controlar cuándo entran o salen las personas.

## RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

Para obtener más recomendaciones de seguridad sobre:

- Seguridad de los medicamentos
- Tecnología
- Viajes
- Abuso y negligencia

Visite: [alz.org/safety](http://alz.org/safety)



# CÓMO CUIDARSE USTED MISMO MIENTRAS CUIDA A UN SER QUERIDO



Si usted es cuidador de una persona que padece Alzheimer u otro tipo de demencia, es importante que se cuide usted mismo. Es importante recordar que cuidar a un ser querido que padece Alzheimer u otro tipo de demencia conlleva estrés, y que también hay que cuidarse a uno mismo.

## APOYO PARA CUIDADORES

Los grupos de apoyo ofrecen entornos confidenciales y empáticos donde puede hablar con personas que están pasando por lo mismo que usted. Hay reuniones presenciales y virtuales.

**La Asociación de Alzheimer** ofrece grupos de apoyo locales y programas educativos para cuidadores. Para encontrar apoyo o servicios de la Asociación de Alzheimer cerca de usted, visite: [www.alz.org/events](http://www.alz.org/events).

**La Oficina para la Tercera Edad del Estado de Nueva York** ofrece apoyo a los cuidadores. Para obtener más información, visite: [aging.ny.gov/programs/caring-loved-one](http://aging.ny.gov/programs/caring-loved-one).

**Los Servicios para Personas Mayores del Condado de Erie** dispone de servicios de apoyo para cuidadores, incluido un calendario de programas gratuitos de cuidado de relevo por demencia y una herramienta gratuita de autoevaluación de seguridad en el hogar. Para obtener más información, visite: [erie.gov/seniorservices/caregiving](http://erie.gov/seniorservices/caregiving).

## ERIE PATH

Erie Path es la aplicación para teléfonos inteligentes del condado de Erie que ayuda a adultos y cuidadores a ponerse en contacto con recursos que pueden beneficiarles.



Para obtener más información, visite: [erie.gov/eriepath](http://erie.gov/eriepath)

## 211 WNY

211 WNY es una línea gratuita y confidencial que ofrece información sobre salud y servicios humanos las 24 horas. Las personas que llaman pueden ponerse en contacto con servicios relacionados con la salud mental, grupos de apoyo, vivienda de emergencia y mucho más.

Para obtener más información, marque 2-1-1 o envíe un mensaje de texto a 898211.



## ELABORE UN PLAN DE ACCIÓN DE AUTOCUIDADO

Ser cuidador puede ser estresante. Mientras cuida a un ser querido, es importante que se cuide también usted mismo. Puede ser difícil acordarse de hacerlo en el momento, así que considere la posibilidad de elaborar un plan para cuidarse. El plan será diferente para cada persona. Haga lo que le funcione a usted.

Escriba una lista de lo que puede hacer para cuidarse. Tener esta lista hará que las decisiones de cuidado personal sean más fáciles cuando esté cansado o estresado.

**AUTOCUIDADO COGNITIVO:** Acciones que puede tomar para cuidar su mente.

*Ejemplos: Leer un libro o una revista, aprender una nueva habilidad, jugar al ajedrez*

**AUTOCUIDADO EMOCIONAL:** Acciones que puede tomar para cuidar sus sentimientos, incluido el sentimiento de duelo.

*Ejemplos: Lleve un diario, hable con una persona de confianza o con un profesional sobre sus sentimientos*

Está bien estar en duelo por la vida que tenía antes. Para obtener apoyo en caso de duelo, lea el boletín “Hablemos del duelo” en [erie.gov/health-equity](http://erie.gov/health-equity).

**AUTOCUIDADO FÍSICO:** Acciones que puede tomar para cuidar su cuerpo.

*Ejemplos: Haga estiramientos, dé un paseo, acuda a las citas rutinarias con su proveedor de cuidado primario, duerma una siesta o acuéstese temprano*

**AUTOCUIDADO SOCIAL:** Acciones que puede tomar para crear una comunidad.

*Ejemplos: Pase tiempo con amigos, únase a un grupo social, asista a un evento comunitario*

**AUTOCUIDADO ESPIRITUAL:** Acciones que puede tomar para nutrir sus creencias y valores.

*Ejemplos: Medite, rece, establezca su propia práctica de tranquilidad*

# SALARIOS Y APOYO PARA LOS CUIDADORES

Algunos programas gubernamentales pagan salarios a familiares o amigos de personas con discapacidades para ayudarles con las actividades cotidianas, como el cuidado personal, la administración de medicamentos, la cocina, la limpieza y más. Otros programas ofrecen subsidios para transporte, comidas, guarderías, etc.



## Formas de recibir salario y ayuda por cuidar a otras personas:

- Conviértase en un cuidador remunerado a través del programa Medicaid del estado de Nueva York.
- Reciba pagos como cuidador a través de una póliza de seguro de cuidados a largo plazo.
- Solicite un permiso familiar pagado del departamento de trabajo del estado de Nueva York.
- Consulte la amplia gama de opciones de apoyo disponibles en la Agencia del Área sobre el Envejecimiento (AAA, por sus siglas en inglés) local: Servicios para Personas Mayores del Condado de Erie. Visite: [erie.gov/seniorservices/caregiving](http://erie.gov/seniorservices/caregiving)
- Solicite los programas disponibles para las personas que cuidan de veteranos, incluidos los salarios para cuidadores y servicios de relevo.

Para obtener más información, visite: [www.usa.gov/disability-caregiver](http://www.usa.gov/disability-caregiver)

## ENCUENTRE LA SEDE DE SU LOCALIDAD DE LA ASOCIACIÓN DE ALZHEIMER



La sede del oeste de Nueva York de la Asociación de Alzheimer ofrece programas educativos, grupos de apoyo y otros recursos para las personas que padecen demencia y sus cuidadores en los ocho condados del oeste de Nueva York, incluido Erie. Puede ponerse en contacto con la sede de su localidad para muchas cosas, entre ellas:

**Diagnóstico y tratamiento:** La sede de su localidad puede proporcionarle una lista completa de proveedores que se especializan en el diagnóstico y el cuidado de la demencia. Pueden responder las preguntas que tenga sobre necesidades específicas.

**Programas de apoyo, educación y eventos:** La sede de su localidad puede brindarle información sobre programas de apoyo, darle materiales educativos e informarle sobre eventos que apoyan a las personas que viven con demencia y a sus cuidadores.

**LLAME: 716-626-0600 VISITE: ALZ.ORG/WNY**

Para obtener ayuda inmediata, llame a la línea de ayuda 24/7 de la Asociación de Alzheimer: 1-800-272-3900

## NÚMEROS ÚTILES PARA GUARDAR EN SU TELÉFONO

Control de intoxicaciones ..... 1-800-222-1222  
Alertas de emergencia del estado de Nueva York ..... Envíe el nombre de su condado (Erie) al 333111  
Línea 988 de prevención del suicidio y crisis ..... Marque 988  
Línea de ayuda 24/7 de la Asociación de Alzheimer ..... 1-800-272-3900



## ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE LA OFICINA DE EQUIDAD EN LA SALUD DEL CONDADO DE ERIE

Esta publicación está disponible en 5 idiomas en nuestro sitio web y en forma impresa.

La visión del Erie County Office of Health Equity es que todos en el Condado de Erie logren la máxima salud y bienestar. El Office of Health Equity se encuentra dentro del Erie County Department of Health.



**¿Quiere saber más?**

Visite [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

Envíenos un correo electrónico a [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)



**Erie County  
Department of  
Health**



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD**  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)