



¿Ahora qué?

Pasos a seguir después de ser diagnosticado con la enfermedad de Alzheimer

Ser diagnosticado con la enfermedad de Alzheimer puede ser duro, pero obtener información correcta y apoyo puede ayudarle a saber qué puede esperar y qué es lo próximo que debe hacer. Use esta lista de verificación para empezar.

Aprenda sobre la enfermedad de Alzheimer

Estar informado le ayudará a saber lo que puede esperar a medida que la enfermedad progresa. A continuación se ofrecen algunos recursos:

- Alzheimer's Disease Education and Referral (ADEAR) Center (Centro de Educación y Referencia Sobre la Enfermedad de Alzheimer):** 1-800-438-4380; www.nia.nih.gov/alzheimers y www.nia.nih.gov/espanol
- Alzheimer's Association (Asociación de Alzheimer):** 1-800-272-3900; www.alz.org y www.alz.org/espanol
- Alzheimer's Foundation of America (Fundación Americana de Alzheimer):** 1-866-232-8484; www.alzfdn.org y www.alzfdn.org/index_sp.htm
- Hospitales locales:** Pueden tener programas educacionales sobre la enfermedad de Alzheimer/demencia

Obtenga atención médica con regularidad

- Programe con regularidad citas con su médico de cabecera o con un especialista (neurólogo, neuropsiquiatra, psiquiatra geriátrico).
- Piense en acudir a una clínica especializada en trastornos de la memoria. Si quiere, pídale a su médico que lo refiera a una de esas clínicas.

Encuentre servicios y apoyo en su localidad

- Encuentre servicios en su localidad poniéndose en contacto con **Eldercare Locator (Localizador de Centros de Atención para Personas Mayores):** 1-800-677-1116; www.eldercare.gov (solamente en inglés)
- Encuentre la organización de Alzheimer de su localidad, por ejemplo, la sucursal de la **Asociación de Alzheimer:** 1-800-272-3900; www.alz.org/apps/findus.asp (solamente en inglés)
- Encuentre en su localidad organizaciones miembros y proveedores afiliados con la **Alzheimer's Foundation of America (Fundación Americana de Alzheimer):** 1-866-232-8484; www.alzfdn.org y www.alzfdn.org/index_sp.htm
- Póngase en contacto con relevantes **agencias de cuidados de salud y de servicios sociales** de su localidad

Haga una planificación legal y financiera, y también una sobre los cuidados de salud a largo plazo

- Obtenga información para ayudarle a planificar: www.nia.nih.gov/alzheimers/topics/legal-and-financial-planning (solamente en inglés)
- Prepare o actualice su testamento, su testamento vital, el poder notarial médico y el poder notarial financiero. Para encontrar un abogado, póngase en contacto con el colegio de abogados de su localidad o con la **National Academy of Elder Law Attorneys (Academia Nacional de Abogados Especializados en las Leyes Relacionadas al Adulto Mayor):** www.naela.org (solamente en inglés)

- Aprenda sobre los cuidados de salud que pueda necesitar en el futuro y cómo pagar por estos: www.longtermcare.gov (solamente en inglés)
- Explore la posibilidad de obtener ayuda para pagar por medicamentos, vivienda, transporte y más. Visite el **National Council on Aging (Consejo Nacional Sobre el Envejecimiento)**: www.benefitscheckup.org (solamente en inglés)

Obtenga la ayuda que necesite con sus tareas diarias

- Use simple ayudas para la memoria como una libreta o notas adhesivas para apuntar lo que debe recordar, una cajita de píldoras para mantener organizados los medicamentos y un calendario para apuntar las citas.
- Pídale a miembros de la familia o a amigos o encuentre servicios en su localidad que le ayuden con tareas rutinarias, como cocinar, pagar cuentas, transporte o hacer compras.
- Piense en el uso de soluciones tecnológicas para el manejo de medicamentos, para la seguridad (por ejemplo, respuesta de emergencia, alarmas para las puertas) y para otros cuidados que necesita.
- Vea los consejos sobre manejar la vida diaria, compartir su diagnóstico, cambios en las relaciones personales y más: www.alz.org/living_with_alzheimers.asp y www.alz.org/espanol/care/si_usted_tiene_alzheimer.asp

Manténgase seguro en su hogar

- Consulte los consejos de seguridad para el hogar: www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/proteccion-hogar-personas-enfermedad-alzheimer
- Pídale a su médico que solicite una evaluación de la seguridad de su hogar y que recomiende a una agencia de cuidados de salud en el hogar que la lleve a cabo. Es posible que Medicare cubra el costo.

- Piense en unirse al programa MedicAlert® + **Alzheimer's Association Safe Return®**, que es un servicio nacional de respuesta de emergencia para individuos con Alzheimer o una demencia relacionada que se pierden o tienen una emergencia médica: www.alz.org/care/dementia-medic-alert-safe-return.asp y www.alz.org/documents/national/brochure_masr_enrollment_spanish.pdf

Manténgase seguro en las calles y carreteras

- Hable con su médico si se confunde, se pierde o necesita mucha ayuda con las direcciones, o si otras personas están preocupadas por su manera de conducir un automóvil.
- Reciba una evaluación sobre su capacidad de conducir un automóvil. Pídale a su médico que le dé los nombres de evaluadores de la capacidad de conducir o visite la **American Occupational Therapy Association (Asociación Americana de Terapia Ocupacional)**: https://myaota.aota.org/driver_search/index.aspx y www.aota.org/-/media/corporate/files/aboutot/consumers/adults/keeping-older-drivers-safe-spanish-tip-sheet.pdf
- Aprenda sobre la seguridad al conducir un automóvil: www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/conductores-tercera-edad

Piense en participar en estudios clínicos

- Pregúntele a su médico sobre pruebas o estudios clínicos en centros médicos o universidades de su localidad.
- Póngase en contacto con el **Alzheimer's Disease Center** para evaluaciones y oportunidades potenciales de investigación: www.nia.nih.gov/alzheimers/alzheimers-disease-research-centers (solamente en inglés)

- Busque una prueba o estudio clínico cerca de su localidad:

- **ADEAR Center (Centro de Educación y Referencia Sobre la Enfermedad de Alzheimer):** www.nia.nih.gov/alzheimers/clinical-trials (solamente en inglés)
- **TrialMatch:** www.alz.org/trialmatch (solamente en inglés)

- Aprenda más sobre los estudios clínicos:

- Los estudios clínicos y las personas mayores, www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/estudios-clinicos-personas-mayores
- **National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud):** www.nih.gov/health/clinicaltrials y <http://salud.nih.gov/investigacion-clinica>

Manténgase sano

- ¡Permanezca activo! Hacer ejercicio ayuda a las personas con la enfermedad de Alzheimer a sentirse mejor y a mantener los músculos, las articulaciones y el corazón en buena forma. Para ver consejos, consulte <https://go4life.nia.nih.gov>.
- Consuma una dieta bien balanceada que incluya frutas, verduras y productos de grano entero: www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/comer-saludablemente-despues-50-anos
- Continúe disfrutando de visitas con familiares y amigos, de sus pasatiempos y de sus paseos.

Si vive solo

- Identifique a alguien que pueda visitarlo con regularidad y que sirva como contacto de emergencia.
- Si usted está a riesgo de sufrir caídas, adquiera un sistema de respuesta de emergencia. Collares con colgantes o brazaletes especiales le permiten pedir ayuda si se cae y no puede alcanzar el teléfono.
- Piense en recibir ayuda de un terapeuta ocupacional. Dicha persona le puede enseñar maneras de permanecer independiente. Pídale a su médico más información.
- Obtenga consejos sobre cómo cuidarse a sí mismo, prevenir las caídas, mantenerse conectado y más: www.alz.org/i-have-alz/if-you-live-alone.asp (solamente en inglés)
- Siga con los lugares, personas y rutinas que le son conocidos. Simplifique su vida.

Si está trabajando

- Si tiene dificultad en llevar a cabo su trabajo, piense en reducir sus horas o cambiarse a una posición menos exigente.
- Consulte con el departamento de recursos humanos de su empleador o con el programa de asistencia al empleado acerca de los permisos familiares, los beneficios de incapacidad y otros beneficios para los empleados.
- Averigüe si usted califica para recibir beneficios de incapacidad del Seguro Social por medio de los “beneficios por compasión” llamado programa de aprobación por compasión. Visite www.ssa.gov/compassionateallowances o llame al 1-800-722-1213.