

# 10 cosas

## que toda familia debe hacer al recibir un diagnóstico de demencia

Se calcula que 55 millones de personas padecen demencia en todo el mundo. Aunque la enfermedad de Alzheimer es la principal causa, hay otras afecciones que también pueden conducir a la pérdida de la memoria.

Recibir un diagnóstico de demencia puede ser aterrador para las personas y sus familias. Con la ayuda de nuestros expertos y de la comunidad del Women's Alzheimer's Movement (WAM) de Cleveland Clinic, hemos creado esta guía para ayudar a reducir la ansiedad y proporcionar a las familias una hoja de ruta hacia un futuro seguro, activo y significativo.

### Si le han diagnosticado

#### 1.

**Ábrase a su círculo íntimo.** Hable con sus familiares y amigos de confianza sobre cuándo debe comunicarles su diagnóstico. Aunque este paso pueda resultar incómodo, puede ser fortalecedor y abrir conexiones y nuevas fuentes de apoyo. El apoyo de la familia y de los pares puede ser poderoso.

#### 2.

**Busque apoyo externo.** La vida después del diagnóstico sigue deparando alegrías y oportunidades. Unirse a un grupo de personas que se encuentran en una fase similar de la enfermedad puede mostrarle nuevas formas de afrontarla. En el consultorio de su médico, en la sección local de la Alzheimer's Association o en su lugar de culto pueden ayudarle a encontrar un grupo.

#### 3.

**Planifique sus asuntos financieros y jurídicos.** Comente estos planes con familiares y profesionales para que le ayuden a orientar sus asuntos futuros. Con la ayuda de sus cuidadores, prepárese para las necesidades de atención a largo plazo, adopte medidas financieras y patrimoniales y nombre a personas de confianza para que tomen decisiones en su nombre.

## 4.

**Cree una estructura.** Los horarios diarios y semanales le ayudarán a mantener unos hábitos saludables. Hable con sus cuidadores sobre lo que le da sentido, ya sea retomar o modificar viejos pasatiempos o incluso explorar nuevos talentos, y sobre cómo seguir incorporando estas actividades a su vida.

## 5.

### **Manténgase en contacto con sus médicos.**

Es importante mantener informado al equipo médico de cualquier nuevo síntoma o cambio en el estado de ánimo y el funcionamiento. La enfermedad no tiene cura, pero existen terapias de rehabilitación y salud mental para mejorar sus funciones y su calidad de vida y la de su familia.

## Si usted es el cuidador

## 6.

**Busque información y apoyo.** Es un diagnóstico que cambia la vida. Infórmese sobre la demencia y el viaje que le espera, pero vaya a su ritmo. Puede resultar abrumador aprenderlo todo en las primeras fases de la demencia. Hable con otras personas que lo entiendan, ya sea a través de redes sociales en línea o de grupos de apoyo a cuidadores. Pida ayuda a familiares, amigos y vecinos. Especifique cómo pueden ayudarlo, ya sea proporcionándole transporte a las citas, haciendo que sus seres queridos participen socialmente o estando ahí para escucharle.

## 7.

**Reúna los documentos importantes.** Prepare una carpeta con los papeles de su ser querido y asegúrese de que están al día. Considere la posibilidad de consultar a un abogado especializado en derecho de las personas mayores acerca de los cuidados a largo plazo y la planificación del patrimonio, y de averiguar si su ser querido tiene derecho a recibir beneficios.

## 8.

**Trace una hoja de ruta.** Comente con su ser querido sus planes de futuro y los signos específicos que puedan indicar la necesidad de un mayor nivel de cuidados, ya sea mediante la contratación de ayuda en el hogar o el traslado a un centro de cuidado de la memoria a largo plazo. Discuta cómo garantizar la seguridad física y financiera, incluido cuándo limitar o interrumpir la conducción y la gestión de las finanzas domésticas.

## 9.

**Permanezca a su lado.** Asegúrese de que usted u otra persona de confianza acompaña a su ser querido a todas las visitas al médico. Lleve un registro de esas reuniones junto con las conversaciones privadas que pueda tener con el médico.

## 10.

**Dedíquese tiempo a sí mismo.** Es imposible estar de guardia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para atender a una persona con las complejas necesidades de atención que conlleva la demencia. No puede cuidar de ellos si no cuida de sí mismo. Dedique tiempo a sus necesidades físicas, mentales y espirituales. Recompénsese por el trabajo que está haciendo.



Para más consejos e información, conéctese con nosotros:



[thewomensalzheimersmovement.org](http://thewomensalzheimersmovement.org)



@womensalzheimersmovement



@womensalzmovement