



¿Recibió un Diagnóstico de Alzheimer o de Una Demencia Relacionada? Qué Pueden Hacer Usted y Su Familia

Recibir un diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia le afecta a usted y sus seres queridos. Le presentamos los pasos que pueden tomar juntos para prepararse para el futuro.

Reciba atención médica periódica

- Manténgase al día con todas las citas médicas y haga un seguimiento de las derivaciones de los médicos.
- Juntos, usted y su familia preparen todas las preguntas que quieren hacer.

Tome decisiones legales y financieras ahora

- Platiquen sobre las cuestiones legales y financieras con la familia u otras partes responsables y asegúrese de que los documentos estén firmados y a la mano.
- Identifique a la persona que se encargará de hacer los pagos y ayudará en la toma de decisiones médicas.
- Platiquen sobre las opciones de cuidado a largo plazo y averigüe qué opciones hay disponibles.

Haga los ajustes necesarios a su casa y en su rutina diaria

- Asegúrese que su casa sea segura, quitando tapetes, instalando barras de seguridad para sostenerse y mejorando la iluminación. Para obtener más información sobre medidas de seguridad, visite el sitio web en español: alz.org/es-mx/ayuda-y-apoyo/cuidado/seguridad/seguridad-en-el-hogar
- Obtenga servicios de urgencias médicas 24/7 para poder dar a conocer su estado médico en momentos de necesidad, por si deambula o se pierde. Para obtener más información visite el sitio web en inglés: medicalert.org/alz

- Obtenga un calendario para anotar las citas y use un cuaderno o notas para recordatorios importantes.
- Formule un plan para la toma segura de los medicamentos. Para obtener más información, visite el sitio web en inglés: alz.org/medicationsafety.
- Obtenga ayuda para cocinar, pagar las facturas, el transporte o las compras.

Forme un equipo de cuidadores con familiares y amigos

- Reparta las responsabilidades del transporte, las compras, la preparación de los alimentos, el manejo de medicamentos, y otras actividades.
- Haga un calendario en línea personal o en una página privada de una red de contactos para compartir información entre los miembros de la familia.
- Designe a una persona que mantenga informados a la familia y a los amigos cercanos.

Póngase en contacto con los recursos para cuidadores

- Póngase en contacto con organizaciones de apoyo locales como la Alzheimer's Association y las agencias del área para adultos mayores para obtener información sobre el Alzheimer, qué cambios esperar y cómo cuidarse mutuamente.
- Considere unirse a un grupo de apoyo a cuidadores para aprender de otros cómo brindar atención a un ser querido y sobre el cuidado personal del cuidador.

*Información obtenida de los Institutos Nacionales de Salud NIH, Next Steps Checklist.

¿Y ahora qué? Los siguientes pasos después de un diagnóstico de Alzheimer. Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (septiembre, 2020). <https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2020-09/next-steps-alzheimers-diagnosis-espanol.pdf>



Texas Department of State Health Services

A Dónde Acudir para Obtener Ayuda para el Alzheimer y la Demencia Recursos y Apoyos

Organizaciones para el apoyo con la enfermedad de Alzheimer en Texas

Alzheimer's Association

Línea de ayuda 24/7: 800-272-3900

TDD (teletipo): 866-403-3073

alz.org/espanol

alz.org/local_resources/find_your_local_chapter?lang=es-MX

Alzheimer's Texas (centro de Texas)

Línea de ayuda 24/7: 512-241-0420

txalz.org (en inglés)

Recursos disponibles a través de Salud y Servicios Humanos (HHS) de Texas

Llamar al 2-1-1

211texas.org

2-1-1 es una línea de ayuda para personas que están buscando una comunidad y servicios de cuidado.

Agencias del área para adultos mayores (AAA)

800-252-9240

apps.hhs.texas.gov/contact/aaa.cfm

28 agencias del área para adultos mayores dan servicios para ayudar a personas de 60 años y más.

Centro de recursos para adultos mayores y personas con discapacidad (ADRC)

855-937-2372

hhs.texas.gov/es/servicios/personas-mayores/atencion-a-largo-plazo/centros-de-recursos-para-adultos-mayores-personas-con-discapacidades

ADRC le ayuda a encontrar y solicitar servicios de los programas de atención a largo plazo para personas mayores o con discapacidades.

Alzheimer's Disease Program

dshs.texas.gov/es/alzheimers-disease

Obtén más información sobre la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas (ADRD) y los recursos que pueden ayudarte.

Grants to Increase Local Dementia Support (GILDS)

dshs.texas.gov/alzheimers-disease/gilds

El programa GILDS proporciona fondos a organizaciones locales y regionales para contratar y capacitar a especialistas en recursos sobre demencia, con el fin de ofrecer educación, apoyo y referencias a recursos comunitarios.

Recursos de apoyo legal y voluntades anticipadas

Línea de Ayuda Legal para Residentes de Texas

800-622-2520

tlsc.org

Ofrece asesoría legal gratuita, publicaciones de auto ayuda, y derivaciones para los texanos mayores de 60 años.

Información sobre voluntades anticipadas de la HHS

hhs.texas.gov/es/formas/voluntades-anticipadas

Proporciona información sobre instrucciones legales, financieras y de salud, así como formularios gratuitos.

National Academy of Elder Law Attorneys

naela.org (en inglés)

Listado de abogados especializados en el cuidado de personas mayores.

Apoyo para el cuidador

Take Time Texas

apps.hhs.texas.gov/taketimetexas/espanol/index.cfm

Aprenda sobre el servicio de respiro para los cuidadores disponible cerca de usted.

Family Caregivers Online

familycaregiversonline.net

Centro de Recursos para Cuidadores de la AARP

Atención en español al: 888-971-2013

aarp.org/caregiving (en inglés)

Caregiver Action Network

855-227-3640

caregiveraction.org (en inglés)

Family Caregiver Alliance

800-445-8106

caregiver.org/spanish

Localizador para servicios de cuidado de personas mayores

eldercare.acl.gov (en inglés)

Un servicio de ámbito nacional que pone en contacto a los estadounidenses mayores y a sus cuidadores con recursos de apoyo locales y fiables.

Rosalynn Carter Institute for Caregivers

rosalynncarter.org (en inglés)

El Instituto Rosalynn Carter para cuidadores se creó para promover la salud, la fortaleza y la resistencia de los 53 millones de cuidadores de familiares de Estados Unidos.

Los mejores programas para prestación de cuidados: Una asociación entre Benjamin Rose Institute on Aging y Family Caregiver Alliance

bpc.caregiver.org/caregivers/search (en inglés)

Encuentre programas para el cuidado de personas con demencia cerca de usted.

Recursos a nivel nacional para aprender sobre el Alzheimer y otras demencias

Alzheimers.gov (En Inglés)

Alzheimers.gov/es (En Español)

Ofrece información, recursos para personas con demencia y sus cuidadores, y ensayos clínicos.

Centro de Educación y Referencia Sobre la Enfermedad de Alzheimer y Demencias Relacionadas (ADEAR)

800-438-4380 TTY: 800-222-4225

nia.nih.gov/espanol/enfermedad-alzheimer

Ofrece información actualizada y completa del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.