

# TENGO LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

---

LO QUE NECESITA SABER  
PARA VIVIR LA MEJOR VIDA POSIBLE



## LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y USTED

La enfermedad de Alzheimer es la forma de demencia más común, que lleva a cambios en la memoria, el pensamiento y el comportamiento.

Los latinos son más propensos que los blancos a padecer del Alzheimer y otras formas de demencia en la vejez. No se comprende muy bien la razón de esta diferencia, pero los investigadores creen que las tasas más elevadas de enfermedad vascular en los latinos pueden incrementar el riesgo de padecer de demencia.

Si usted fue diagnosticado con la enfermedad de Alzheimer u otra forma de demencia, no está solo. En la actualidad, 47 millones de personas en todo el mundo padecen de demencia y entre ellas, más de 5 millones son estadounidenses.

Aprender lo más que pueda es el primer paso para tomar el control de su vida. Durante la etapa temprana de la enfermedad, puede vivir bien capacitándose con la información y los recursos adecuados.

Lo alentamos a que se tome el tiempo y aprenda a su propio ritmo, ya que cierta información puede ser difícil de entender.



## CONTENIDO

1. Las emociones después del diagnóstico ..... p.2
2. Progresión de la enfermedad..... p.4
3. Tratamientos e investigaciones..... p.6
4. Compartir su diagnóstico ..... p.8
5. Cambios en las relaciones..... p.10
6. Planee su futuro..... p.12
7. Viva la mejor vida posible ..... p.16
8. Involucrarse ..... p.19

# 1. LAS EMOCIONES DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO

Es normal que experimente una variedad de emociones luego de recibir el diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer u otra demencia. La comprensión de sus emociones le ayudará a seguir adelante y descubrir las formas de vivir una vida positiva y plena. Las emociones más comunes son las siguientes.

- » **Ira.** Su vida está tomando una dirección diferente a la planeada y no puede controlar el curso de la enfermedad.
- » **Alivio.** Su diagnóstico fue una validación de sus preocupaciones por los cambios que estaba experimentando y le brindó una explicación.
- » **Depresión.** La depresión y la ansiedad son comunes. Si la tristeza persiste, tal vez sea hora de pedirle ayuda a su doctor, ya que la depresión puede tratarse.
- » **Miedo.** Es posible que le tema al futuro y a cómo su familia se verá afectada.
- » **Soledad.** Es posible que sienta que nadie entiende lo que está viviendo o que pierda el interés en mantener relaciones con otros.
- » **Sensación de pérdida.** Es posible que sea difícil aceptar los cambios en sus habilidades.

## COMPARTA SUS SENTIMIENTOS

Para más información acerca de las señales de advertencia de la depresión, visite al [alz.org/takecare](https://www.alz.org/takecare). Este recurso es solo disponible en inglés.



## Cuide sus necesidades emocionales.

Aunque puede ser difícil, cuidar de sus necesidades emocionales le puede ayudar a aceptar su diagnóstico y sus emociones.

Los siguientes consejos pueden ayudarle:

- » Escriba lo que piensa en un diario.
- » Comparta sus sentimientos abiertamente y con honestidad con familiares y amigos cercanos.
- » Rodéese de apoyo.
  - » Únase a **ALZConnected®** ([alzconnected.org](http://alzconnected.org)), nuestra comunidad en línea, que incluye un foro para hablantes de español, para que pueda conectarse con otros individuos que viven con la etapa temprana del Alzheimer.
  - » Únase a un grupo de apoyo para la etapa temprana, que le puede brindar un ambiente seguro y comprensivo con gente que comparte su enfermedad. Llame al **800.272.3900** o visite [alz.org/CRF](http://alz.org/CRF)\* para encontrar un grupo en su área.  
*\*Aunque sólo disponible en inglés, buscador de recursos comunitarios contiene información sobre grupos de apoyo en español.*
- » Siga involucrado de forma de continuar las actividades que disfruta por el tiempo que pueda, o considere tratar nuevas actividades.
- » Tómese su tiempo para sentirse triste, llorar y hacer duelo.

## 2. PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD

El Alzheimer afecta a todos de modo distinto. Al saber qué esperar mientras la enfermedad avanza, puede reducir el miedo a lo desconocido y desarrollar una estrategia que le ayude a manejar los desafíos a los que puede enfrentarse. *Por favor note: Su proveedor de cuidado médico le puede referir a las etapas del Alzheimer como etapa leve, etapa moderada o etapa severa.*

### Etapa temprana

Durante la etapa temprana del Alzheimer, comenzará a notar cambios en su memoria, su modo de pensar o razonar que interfieren con su vida diaria. Aún será capaz de realizar muchas de sus responsabilidades o rutinas diarias pero estas tareas pueden volverse más difíciles. Es posible que sus amigos, su familia o sus colegas noten cambios.

Las dificultades comunes durante la etapa temprana incluyen las siguientes:

- » Problemas para acordarse de la palabra o nombre correcto.
- » Problemas para recordar el nombre de una persona luego de haber sido presentada.
- » Mayor dificultad para realizar tareas en entornos sociales.
- » Olvidar textos que acaba de leer.
- » Perder o poner fuera de lugar objetos comunes.
- » Dificultad para planear u organizar.

### Etapa intermedia

A medida que la enfermedad avanza hacia la etapa intermedia, es posible que aún recuerde detalles importantes sobre sí mismo o la familia, pero se notan lagunas en la memoria y el pensamiento, y se requiere asistencia para realizar las tareas



diarias. Deben tomarse medidas de seguridad, sobre todo si vive solo, si aún no se han realizado.

Los cambios en la etapa intermedia pueden incluir lo siguiente:

- » Imposibilidad para recordar la dirección del hogar, el número telefónico o los nombres de familiares y amigos.
- » Confusión con respecto al tiempo y lugar.
- » Dificultad para elegir prendas de vestir adecuadas a la estación o la ocasión.
- » Se requiere asistencia para comer o ir al baño.

### **Etapa avanzada**

Durante la etapa avanzada de la enfermedad, las pérdidas incluyen las habilidades para comunicarse (p. ej., responder al entorno y mantener una conversación) y, eventualmente, el control de los movimientos (p. ej., sentarse sin ayuda o sostener la cabeza). Se requiere asistencia o supervisión para completar la mayor parte del cuidado personal diario, que incluye comer o ir al baño. Los reflejos se volverán anormales, los músculos se pondrán rígidos y el tragado se debilitará.

# 3. TRATAMIENTOS E INVESTIGACIONES

Cuanto más sepa sobre los medicamentos para el Alzheimer, mejor preparado estará para hablar sobre éstos con su doctor, tomar decisiones informadas sobre su plan de tratamiento y enfrentarse efectivamente a los síntomas.

Aunque no haya una cura, prevención o tratamiento para frenar la progresión del Alzheimer u otra demencia, se recetan los siguientes medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos para tratar los síntomas.

NOMBRE DEL MEDICAMENTO	NOMBRE DE LA MARCA	APROBADA POR	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS
1. Donepezil	Aricept®	Todas las etapas	Náuseas, vómito, pérdida de apetito, incremento en la frecuencia de movimientos intestinales.
2. Galantamina	Razadyne®	Leve a moderado	Náuseas, vómito, pérdida de apetito, incremento en la frecuencia de movimientos intestinales.
3. Rivastigmina	Exelon®	Leve a moderado	Náuseas, vómito, pérdida de apetito, incremento en la frecuencia de movimientos intestinales.
4. Memantina	Namenda®	Moderado a severo	Dolor de cabeza, estreñimiento, confusión, mareos.
5. Donepezil and memantina	Namzaric®	Moderado a severo	De cabeza dolor, mareos, pérdida de apetito, moretones.

Los primeros tres medicamentos son los inhibidores de la colinesterasa, que tratan los síntomas relacionados a la memoria, el pensamiento, el lenguaje, el juicio y otros procesos mentales. El cuarto, la memantina, regula la actividad de un mensajero químico



diferente en el cerebro que es importante para el aprendizaje y la memoria. Estos dos tipos de medicamentos funcionan de maneras diferentes para ayudar a controlar los síntomas. La quinta droga es una combinación de un inhibidor de la colinesterasa y de un regulador del glutamato. Estos tres tipos de medicamentos funcionan de manera distinta para ayudar a manejar los síntomas. La efectividad de cada tipo de tratamiento varía de persona a persona. Aunque puedan ayudar con los síntomas temporariamente, no pueden demorar o detener los cambios cerebrales que causan que el Alzheimer se vuelva más severo con el tiempo.

Asegúrese de hablar con su doctor sobre todos los medicamentos para comprender por qué fueron recetados y cómo tomarlos.

### Estudios clínicos

Como alguien que vive con el Alzheimer, usted tiene la oportunidad de participar en una investigación clínica. Algunos participantes tienen acceso a tratamientos de vanguardia y atención médica de expertos. Todos los participantes brindan conocimientos muy valiosos que ayudan a los investigadores a acelerar el progreso de la investigación.

Visite [alz.org/TrialMatch](https://alz.org/TrialMatch) para saber más sobre estudios clínicos y Alzheimer's Association TrialMatch®, un servicio de búsqueda de estudios clínicos gratuito y fácil de usar.

alzheimers'  association®

trialmatch®

POWERED BY  EmergingMed

[alz.org/TrialMatch](https://alz.org/TrialMatch) | 800.272.3900

## 4. COMPARTIR SU DIAGNÓSTICO

A medida que la enfermedad avanza, necesitará el apoyo de las personas que lo conocen y entienden para poder enfrentarse a los desafíos que tiene por delante. Es posible que algunas relaciones sean puestas a prueba cuando revele su diagnóstico, pero otras pueden fortalecerse.

Es normal experimentar miedo o malestar. Sin embargo, hablar abiertamente con personas de confianza es una forma poderosa de contar con su apoyo y educarlas sobre la enfermedad.

Algunos individuos eligen compartir su diagnóstico solo con sus familiares y amigos más cercanos, mientras que otros se sienten cómodos al compartirlo con un grupo de gente más amplio. Evalúe su nivel personal de comodidad para determinar qué enfoque funciona mejor para usted.

Las reacciones negativas que se basan en estigmas o en ideas erróneas sobre el Alzheimer pueden reflejar en una persona la necesidad de más tiempo o educación antes de que él o ella pueda responder de una forma útil. Permita que sus familiares y amigos se tomen el tiempo para digerir la noticia para que todos puedan seguir adelante de un modo positivo.

### HABLE CON SU FAMILIA

Hable abiertamente con su familia para ayudar a disipar cualquier estigma o idea errónea sobre el Alzheimer para que puedan trabajar juntos y enfrentarse a los desafíos de la enfermedad y planear el futuro.



## CONSEJOS SOBRE CÓMO CONTAR QUE TIENE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

- » No necesita hablar de todo en una sola sesión. Si la reacción de una persona es difícil para usted, considere continuar la conversación en otro momento.
- » Es importante mantener las líneas de comunicación abiertas a medida que avanza la enfermedad. Sus pensamientos y sentimientos, al igual que los de otras personas, pueden cambiar.
- » Recuerde a la gente que usted sigue siendo la misma persona. Aunque ahora usted viva con un diagnóstico del Alzheimer, lo que lo hizo mantener relaciones cercanas con otros no ha cambiado.

Visite [alz.org/IHaveAlz](https://www.alz.org/IHaveAlz) para obtener más consejos.

# 5. CAMBIOS EN LAS RELACIONES

Luego de compartir su diagnóstico, es posible que descubra que algunas personas cercanas comienzan a alejarse. Puede resultar hiriente darse cuenta de que algunos familiares y amigos que pensó que estarían allí para usted no pueden cumplir con sus expectativas. Es posible que se sientan incómodos con su diagnóstico, ya que suscita miedos sobre el futuro de ellos. Las personas que no pueden ser parte de su círculo de apoyo pueden unirse en el futuro una vez que hayan tenido tiempo para adaptarse.

## Cambio de roles

Sus roles y responsabilidades cambiarán a medida que la enfermedad avanza. Algunos de estos cambios y las emociones resultantes pueden ser las siguientes:

- » Pérdida de independencia. Algunas de sus responsabilidades principales pueden transferirse a alguien más.
- » Menor participación. Es posible que los miembros de la familia tengan conversaciones o hagan planes sin su presencia u opinión.
- » Preocupación. Puede que se preocupe por agobiar a otras personas que se encarguen de su cuidado o de cubrir las responsabilidades que alguna vez tuvo usted.

## Pedir ayuda

Puede ser difícil, pero adaptarse a los cambios y aceptar ayuda de otros puede ayudarle a permanecer independiente por más tiempo. Sea específico cuando pida ayuda. Se beneficiará con la ayuda de ellos y ellos pueden obtener satisfacción al acompañarle.

## MANTENGA SUS RELACIONES POSITIVAS Y PRODUCTIVAS

- » Sea abierto sobre sus sentimientos y experiencia al vivir con la enfermedad.
- » Aprenda a pedir ayuda. Dígales a los demás el tipo de apoyo que necesita y cómo le pueden ayudar.
- » No necesita hablar de todo en una sola sesión. Reevalúe sus relaciones. No se aflija por personas que no son capaces de apoyarlo o brindar una presencia positiva en su vida. Bríndeles el tiempo para adaptarse a su diagnóstico y trate de no tomar personalmente su comportamiento.

## CONSTRUYA UN EQUIPO DE CUIDADOS

Es común preocuparse por agobiar a su familia con los cuidados que necesitará a medida que la enfermedad avanza. Hable de sus sentimientos con su familia. Es posible que necesiten trabajar juntos para considerar agregar a otras personas a su equipo de cuidados, que puede incluir a otros parientes, amigos, vecinos y miembros de su comunidad religiosa.

## 6. PLANEE SU FUTURO

Es extremadamente importante poner sus planes legales, financieros y de la seguridad en orden luego de recibir su diagnóstico del Alzheimer. Puede resultar difícil mirar hacia el futuro, pero es muy importante no perder de vista los planes y conversaciones que deberán tener lugar durante la etapa temprana de la enfermedad y en las que puede participar activamente. Tener los planes futuros en orden puede brindarle comodidad y confianza a usted y a toda su familia.

### Planes legales

Realizar planes legales le ayudará a asegurarse de que se cumplan sus deseos con respecto a la salud en el futuro y los cuidados al final de la vida. Aunque resulte emotivo, puede sentir alivio al saber que sus deseos expresos serán llevados a cabo y los miembros de su familia no se enfrentarán con la situación de tener que tomar decisiones difíciles cuando usted ya no pueda.

**Ponga sus finanzas y asuntos legales en su lugar, examine las opciones del futuro cuidado de largo plazo y obtenga consejos que le ayudará mantener su independencia lo más tiempo posible.**

- Geri T.,  
viviendo con el Alzheimer



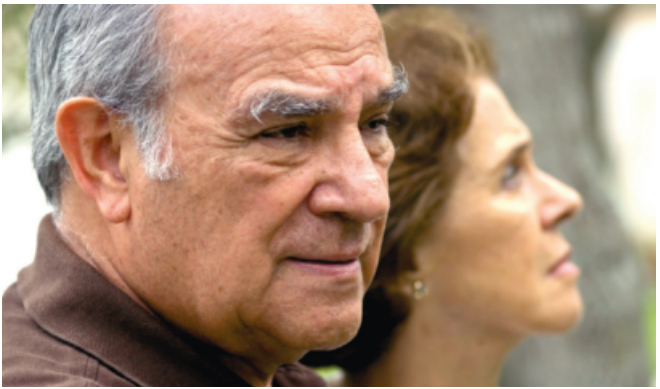
## PREPARAR SUS DOCUMENTOS

Muchos documentos, que incluyen instrucciones anticipadas, pueden prepararse sin la ayuda de un abogado. Sin embargo, si no está seguro sobre cómo completar los documentos legales o financieros, puede que necesite buscar la ayuda de un abogado especializado en leyes de la tercera edad o un consejero financiero que está familiarizado con el planeamiento de atención para ancianos o a largo plazo.

Visite [alz.org/IHaveAlz](https://alz.org/IHaveAlz) para obtener más información.

Los planes legales deben incluir lo siguiente:

- » Realizar un inventario de documentos legales existentes, revisarlos y realizar actualizaciones necesarias.
- » Poner en orden los planes para el futuro cuidado de la salud y las preferencias de cuidados a largo plazo.
- » Establecer instrucciones anticipadas — documentos legales (por ejemplo, carta poder para servicios médicos y testamento vital) que le permitan documentar sus preferencias con respecto a tratamientos y cuidados, que incluyen sus deseos al final de la vida.



## Planes financieros

A veces, los planes financieros se hacen a un lado debido al estrés y al miedo que el tema provoca. Sin embargo, usted puede reducir el estrés al planear anticipadamente. Al hacer planes financieros, usted debe realizar lo siguiente:

- » Organizar sus documentos para realizar un inventario de sus bienes y deudas.
- » Identificar a los miembros de la familia que deben ser incluidos.
- » Investigar los costos potenciales de los cuidados. Comience ingresando a **[alz.org/carecosts](https://alz.org/carecosts)**.
- » Consulte si usted es elegible para recibir beneficios del gobierno que pueden ayudarle con el costo de los medicamentos, el transporte y las comidas.
- » Revise los cuidados a largo plazo de su seguro para ver cómo le puede ayudar a cubrir los costos de cuidados futuros
- » Considere cualquier beneficio para veteranos si usted ha prestado servicios en las fuerzas armadas.

## Planes de seguridad

En la etapa temprana de la enfermedad, usted aún puede mantener una vida independiente. Sin embargo, existen algunos preparativos que usted necesitará hacer para ayudar a mantenerse



independiente tanto como sea posible y asegurar su seguridad personal a medida que la enfermedad avance.

Tratar ahora los problemas potenciales de seguridad puede permitirle trabajar con su familia para prepararse para futuras decisiones difíciles, que incluyen cuándo dejar de conducir y cuándo considerar servicios que ayuden a prevenir que usted se pierda.

Visite el Centro de Seguridad de la Alzheimer's Association (Alzheimer's Association Safety Center) ingresando a **alz.org/safety** para obtener más información.

## OBTENGA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL PLANEAMIENTO LEGAL Y FINANCIERO



Llame a nuestra Línea de ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana: **800.272.3900**. La asistencia está disponible en español.



Visite **alz.org/IHaveAlz** para obtener información, consejos y recursos útiles.



Realice nuestro curso práctico y gratuito, Planeamiento legal y financiero para la enfermedad de Alzheimer, en línea en **alz.org/educacion** o a través de una oficina de la Alzheimer's Association cerca de usted (**alz.org/findus**).



Visite **alz.org/espanol** para descargar nuestros panfletos "Asuntos de dinero" y "Planes legales", o llame al **800.272.3900** para solicitar copias.

# 7. VIVA LA MEJOR VIDA POSIBLE

Puede vivir bien con el Alzheimer, particularmente durante la etapa temprana de la enfermedad.

Considere estos consejos:

- » **Cuide su cuerpo.** Trate de comer bien y manténganse activo. Visite el médico y descanse cuando se sienta cansado.
  - » **Realice actividades estimulantes para la mente.** Aprender información nueva, asistir a una clase o desafiarse a sí mismo para comenzar un nuevo pasatiempo o actividad le puede ayudar a incrementar su actividad cerebral.
  - » **Conéctese con sus sentimientos.** Hable con amigos o un consejero acerca de su diagnóstico para lidiar con emociones difíciles.
  - » **Manténgase socialmente conectado.** Conéctese con otras personas que viven con la enfermedad a través de ALZConnected ([alzconnected.org](http://alzconnected.org)), que incluye un foro para hispanohablantes. Descubre los grupos de apoyo locales usando el buscador de recursos comunitarios ([alz.org/CRF](http://alz.org/CRF))\* o llama a nuestra gratuita Línea de ayuda 24/7 (**800.272.3900**).
- \*Aunque sólo disponible en inglés, buscador de recursos comunitarios contiene información sobre grupos de apoyo en español.*
- » **Explore su lado espiritual.** Enfóquese en los pasatiempos que le dan significado a su vida y le ayudan a experimentar paz.

## La vida diaria

Las cosas que hacía fácilmente se volverán cada vez más difíciles, como mantener un horario o administrar el dinero. Aceptar los cambios en sus habilidades y adoptar nuevas habilidades para enfrentar su situación puede ayudarle a equilibrar su vida diaria y reducir el estrés mientras continúa viviendo con la enfermedad.



Consejos para desarrollar sus propias estrategias para enfrentar su situación:

- » **Identificar:** Realice una lista de tareas que se han vuelto más difíciles. Concéntrese en las actividades que son más importantes en su vida diaria.
- » **Priorizar:** Determine si la tarea es necesaria. Si es así, considere pedir ayuda.
- » **Elaborar estrategias:** Desarrollar una rutina diaria y abordar una tarea a la vez.

Lo que funciona mejor para una persona puede no funcionar para otra, y las estrategias para afrontar la enfermedad pueden funcionar algunos días y otros no. Trate de encontrar las estrategias que funcionan mejor para usted en diversas situaciones.

Desarrollar estrategias efectivas le puede ayudar a realizar lo siguiente:

- » Permanecer ocupado y activo.
- » Responder a desafíos que maximizarán su independencia y su bienestar.
- » Obtener una sensación de control sobre su vida.

Para ver una lista de estrategias desarrolladas por individuos que viven con la enfermedad, visite [alz.org/dailylivingtips](https://www.alz.org/dailylivingtips).

## Reducir el estrés

Vivir con el Alzheimer o con demencia a veces puede ser abrumador, lo que puede afectar su salud y su capacidad para funcionar. Tomar los pasos para reducir el estrés puede ayudarle a mejorar su concentración, su capacidad para tomar decisiones y su calidad de vida en general.

Para ayudar a reducir el estrés:

- » **Identifique las fuentes de estrés en su vida.**  
Retírese de esas situaciones siempre que le sea posible.
- » **Establezca límites y deje que otros conozcan sus límites.**  
¿Qué es lo que está dispuesto a tolerar y lo que no? Sea tan abierto como pueda sobre esto con otros.
- » **Cambie su entorno.**  
Si se encuentra en un entorno que tiene demasiada estimulación y le causa estrés, tome un descanso y encuentre un lugar tranquilo para relajarse y recuperarse.
- » **Déjelo pasar.**  
Si algo se vuelve muy difícil para usted, considere si necesita completarlo o si puede retomarlo más tarde.

“  
Cuando fui diagnosticado ni podía decir la palabra ‘Alzheimer’. Pero con el tiempo pude realizar que podía sentarme y dejar que la enfermedad tome cargo o que podía luchar.”

- Chuck M.,  
viviendo con el Alzheimer



## 8. INVOLUCRARSE

Algunos individuos que viven con el Alzheimer han descubierto que al involucrarse y concientizar sobre la enfermedad pueden fortalecer su sentido de propósito y conexión con otros. Tiene una oportunidad única para contribuir a la causa del Alzheimer al hacer de su experiencia una inspiración para otros. La Alzheimer's Association ofrece formas de unirse a la lucha y ayudar a concientizar y recaudar fondos.

### Defensor

Como individuo que vive con la enfermedad de Alzheimer, puede unir su voz a la de miles que luchan para que el gobierno actúe. Al hablar sobre los problemas a los que se enfrenta cada día, puede ayudar a crear leyes locales, estatales y federales. Visite [alz.org/advocate](https://www.alz.org/advocate) para obtener más información.



*Myriam M.,  
viviendo con el Alzheimer, defensora*

## Convertirse en líder

El Grupo Asesor Nacional de la Etapa Inicial de la Alzheimer's Association (Alzheimer's Association National Early-Stage Advisory Group) es una oportunidad única para algunos individuos que viven con la etapa temprana del Alzheimer para hacer oír su voz en una plataforma nacional.

Los consejeros de la etapa temprana trabajan con la asociación para contribuir en los servicios más apropiados para personas que viven con la etapa temprana del Alzheimer, concientizar sobre los problemas de la etapa temprana y luchar junto con los legisladores para incrementar los fondos para programas de investigación y apoyo.

Al educar al público sobre el impacto de la enfermedad de Alzheimer, los defensores también ayudan a reducir el estigma que rodea a la demencia. Obtenga más información en **[alz.org/earlystage](http://alz.org/earlystage)**.

## Recaudar los fondos necesarios y aumentar conciencia

Su participación en los esfuerzos nacionales para recaudar fondos nos ayuda a trabajar hacia nuestra visión de un mundo sin el Alzheimer. De cualquier forma que elija participar, estará ayudando a la Alzheimer's Association a financiar esfuerzos para cuidados, apoyo e investigación.

- » Participe en la caminata Walk to End Alzheimer's® de la Alzheimer's Association (**[alz.org/walk](http://alz.org/walk)**) y The Longest Day® (**[alz.org/thelongestday](http://alz.org/thelongestday)**).
- » Preséntese como voluntario para un evento de su oficina local de la Alzheimer's Association (**[alz.org/findus](http://alz.org/findus)**).
- » Haga una donación (**[alz.org/donate](http://alz.org/donate)**).

## USTED NO ESTÁ SOLO



Visite **alz.org/IHaveAlz** para comenzar a aprender, planear y vivir bien.



Llame a nuestra Línea de ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana: **800.272.3900**. La asistencia está disponible en español.



Localice un grupo de apoyo de la etapa temprana en su área en **alz.org/CRF**.\*

*\*Aunque sólo disponible en inglés, buscador de recursos comunitarios contiene información sobre grupos de apoyo en español.*



Únase a ALZConnected®, nuestra comunidad en línea, en **alzconnected.org**. Foros en español disponibles.





## [alz.org/IHaveAlz](https://alz.org/IHaveAlz)

I Have Alzheimer's — un recurso en línea en inglés que fue creado con contribuciones de individuos con el Alzheimer y otras formas de demencia — ofrece información y estrategias para ayudar a aquellos que viven la etapa temprana de la enfermedad a vivir la mejor vida posible el mayor tiempo posible.



## [alz.org/educacion](https://alz.org/educacion)

Cursos prácticos gratuitos en línea, que incluyen lo siguiente:

» *Lo básico: La pérdida de memoria, la demencia y la enfermedad de Alzheimer.*



## [alz.org/findus](https://alz.org/findus)

Estamos en comunidades a través de todo el país.



## 800.272.3900

Línea de ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana – Disponible todo el día, todos los días. La asistencia está disponible en español.

# alzheimer's association®

La Alzheimer's Association es la principal organización voluntaria de la salud en el cuidado, la investigación y el apoyo del Alzheimer. Nuestra misión es eliminar la enfermedad de Alzheimer por medio del avance en la investigación científica; proporcionar y realizar el cuidado y el apoyo a todos los afectados; y reducir el riesgo de la demencia a través de la promoción de la salud cerebral.

**Nuestra visión es un mundo sin Alzheimer's.**

**800.272.3900 | [alz.org](https://alz.org)®**

*Ésta es una publicación oficial la Alzheimer's Association pero puede ser distribuida por organizaciones e individuos no afiliados. Su distribución no constituye una aprobación de dichas partes o sus actividades por parte de la asociación de Alzheimer.*