



Qué Hacer Después de Haber Sido Diagnosticado con la Enfermedad de Alzheimer

Acabo de ser diagnosticado: ¿Ahora qué?

Ser diagnosticado con la enfermedad de Alzheimer puede ser aterrador y agobiante, pero existen formas de ayudar a mantener el control. Aquí tiene algunos consejos para hacer planes financieros, médicos y legales.

1. Cree una carpeta que incluya información financiera y del salario, documentos legales y nombres de usuario y contraseñas para cuentas en línea
2. Cree una **directiva anticipada**, que establezca sus deseos en relación a los cuidados al final de la vida y entregue una copia a un familiar designado o apoderado para la **atención médica**
3. Designe personas para que puedan tomar decisiones sobre propiedades, finanzas y salud en caso de que usted no pueda hacerlo
4. Investigue las necesidades y costos de atención médica y cree un plan con su planificador financiero y/o familia

¿Sabías que?

La Asociación de Alzheimer puede ayudar con la **planificación para el futuro**



Estoy cuidando a un ser querido que tiene la enfermedad de Alzheimer: ¿Ahora qué?



Cuidados en la Etapa Temprana

Aprenda sobre los **grupos de apoyo** y desarrolle una red de asistencia para su propio cuidado personal

Desarrolle un plan de cuidados y coméntelo con los familiares de la persona con Alzheimer y su propia familia

Desarrolle un plan para mantener segura a la persona con Alzheimer mientras la ayuda a conservar su independencia

Prepárese para **emergencias** y tenga un plan concreto en marcha

Cuidados en la Etapa Media

Fomente la actividad física y las rutinas diarias

Establezca una rutina para ir al baño, dormir y comer

Aprenda qué comportamientos son frecuentes en esta etapa y modifique los cuidados en base a las necesidades inmediatas

Busque signos de dolor o malestar

Asegúrese de cuidar de usted misma (tome descansos y participe en actividades para aliviar el estrés)



Cuidados en la Etapa Final

Concéntrese en los sentidos tocando la música favorita de su ser querido, preparando sus comidas favoritas, mirando álbumes de fotos, cepillando su cabello, etc.

Asegúrese de mantener bien alimentada a su ser querida, que coma lo suficiente y conserve su peso

Priorice su propia salud física y mental

Encuentre formas de obtener ayuda



No tenga miedo de pedir ayuda

La **Asociación de Alzheimer** y la **Fundación BrightFocus** ofrecen apoyo y asistencia para las personas con Alzheimer y sus cuidadores.