

10 Pasos Para Abordar los Problemas de Memoria

Qué hacer cuando nota cambios en sí mismo

Si ha notado cambios en sí mismo y está preocupado por su salud, especialmente cuando tiene que ver con la memoria, el pensamiento o el comportamiento, puede ser difícil saber qué hacer. Es normal sentirse inseguro o nervioso al discutir estos cambios con otros, y a veces hablar sobre estas inquietudes puede hacer que parezcan más “reales”. Sin embargo, son problemas importantes de salud y es fundamental buscar ayuda. Los pasos a continuación pueden ayudarlo a sentirse más seguro al evaluar la situación y actuar.

EVALÚE LA SITUACIÓN

1. ¿Qué cambios está notando en la memoria, el pensamiento o el comportamiento?

¿Qué sucede que se siente fuera de lo común y le preocupa?

2. ¿Qué más podría estar sucediendo?

Varias enfermedades pueden causar cambios en la memoria, el pensamiento y el comportamiento. ¿Hay algún problema de salud o estilo de vida que podrían ser un factor? Por ejemplo, estrés familiar o problemas de salud como diabetes o depresión.

3. Conozca sobre los síntomas de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias y los beneficios de un diagnóstico precoz.

Visite alz.org/10senales para conocer cuáles son las 10 señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer de la asociación y por qué es importante saber si la demencia está provocando esos cambios. ¿Nota alguna de las señales en sí mismo?

4. ¿Alguien le expresó su preocupación por los cambios que ha observado?

¿Qué han notado?

HABLE CON ALGUIEN

5. Lo desconocido puede asustar a muchas personas, especialmente cuando se trata de su salud. A muchas personas les resulta útil poder hablar con alguien en quien confían en vez de enfrentar el problema solos. ¿Con quién podría discutir sus inquietudes?

Podría ser un familiar, un amigo o ambos, cualquiera con quien se sienta más cómodo.

» Nombre(s): _____

6. Tenga una conversación lo antes posible. ¿Cuándo es el mejor momento para hacerlo?

¿Hay un lugar donde todos se sientan cómodos al hablar de sus inquietudes?

» Fecha: _____

» Hora: _____

» Lugar: _____

7. ¿Cómo abordará la conversación?

Considere lo siguiente:

» He notado que [cambio] y estoy preocupado. ¿Has notado algo sobre mí que te preocupe?

» A continuación, escriba distintas formas de iniciar la conversación.

8. Pídale a la persona que vaya al médico con usted.

Cuando se trata de posibles problemas de memoria o de comportamiento, puede ser útil ir al médico acompañado de alguien de su confianza. Además de servirle de apoyo, la persona puede ayudar haciéndole preguntas al médico y asegurándose de que entienda la información provista.

Considere lo siguiente:

» Creo que me daría tranquilidad ir al médico y saber qué está sucediendo. ¿Estarías dispuesto a acompañarme como apoyo?

» Escriba sus propias ideas a continuación.

9. Si es necesario, tenga varias conversaciones.

Es posible que algunas personas no tomen en serio sus inquietudes y las atribuyan al estrés o al envejecimiento normal. Sin embargo, usted se conoce a sí mismo y conoce aún más la validez de sus inquietudes. Escriba algunas notas sobre la experiencia que le ayuden a planificar la siguiente conversación, ya sea con la misma persona o con alguien más en quien confíe.

- » Dónde se llevó a cabo: _____
- » Fecha o momento del día: _____
- » ¿Qué funcionó? _____
- » ¿Qué no funcionó? _____
- » ¿Cuál fue el resultado? _____
- » ¿Qué se puede hacer diferente la próxima vez? _____

BUSQUE AYUDA

10. Recorra a Alzheimer's Association® para obtener información y ayuda.

- » Llame a nuestra La **Línea de Ayuda 24/7 (800.272.3900)** para hablar sobre sus inquietudes y los próximos pasos con consejeros con estudios de post-grado.
- » Visite el buscador de recursos comunitarios **Alzheimer's Association & AARP Community Resource Finder (alz.org/CRF)** para encontrar recursos locales, como un profesional de la salud y su sucursal más cercana de la asociación. Este servicio es solamente disponible en inglés.
- » Lea **Evaluating Memory and Thinking Problems: What to Expect (Evaluar los problemas de la memoria y el pensamiento: qué esperar)** (alz.org/evaluatememory) para conocer lo que puede comprender una evaluación médica típica. Este recurso solo disponible en inglés.