

alzheimer's  
association®

Sector California Central

**Condado de Santa Bárbara**

1528 Chapala St., Ste 204  
Santa Barbara, CA 93101  
Tel: 805.892.4259

120 E. Jones Ave., Ste 113

Santa Maria, CA 93454  
Tel: 805.636.6432

**Condado de San Luis Obispo**

3232 S. Higuera Ste 101A  
San Luis Obispo, CA 93401  
Tel: 805.547.3830

**Condado de Ventura**

145 Holdencamp Road,  
Ste 205  
Thousand Oaks, CA 91360  
Tel: 805.494.5200

**Condado de Kern**

201 New Stine Road, Ste 350  
Bakersfield, CA 93309  
Tel: 661.794.6948

**Linea de Emergencia**

24-Horas  
**800.272.3900**  
www.alz.org/CaCentral

## Los Esfuerzos de Una Hija

Mi madre murió de la enfermedad de Alzheimer. ¿Yo también tendré la enfermedad? ¿O qué puedo hacer para prevenirla?

Mi madre murió hace dos años de Alzheimer, así que conozco bien los efectos de la enfermedad. Tengo dos hermanas y cuando les he mencionado que nosotras podríamos contraer Alzheimer, sólo me miran sin decir nada. Creo que al igual que yo, ellas también tienen miedo de vivir en esa condición.

Mis hermanas y yo compartimos la responsabilidad del cuidado de nuestra madre; una hermana se encargaba de las finanzas, otra de su cuidado médico y yo asumía la responsabilidad de todo lo demás. Y cuide a mi mamá la mayor parte de tiempo durante sus últimos dos años y medio, ya que estuvo internada en Sydney Creek, a cinco minutos de mi trabajo. Al principio la visitaba por lo menos una vez a la semana, después lo hice con más frecuencia. Ella tuvo mucha inestabilidad emocional, pero también vivió algunos momentos dulces y encantadores. Ella era incontinente, odiaba tomarse duchas, o que el personal de Sydney Creek le diera ordenes.

Afortunadamente mi madre tuvo los recursos económicos para vivir en Sydney Creek y recibir un cuidado excelente. Pero eso no evito que esta enfermedad también me afectara a mí. Empecé a preguntarme si me pasaría lo mismo. Me preocupo cuando olvido nombres o citas, aunque sé que olvidar cosas es parte del envejecimiento.

Me retiré del trabajo hace poco más de un



*Marsha & su mama, Theda*

año. Me mantengo activa y ocupada con cuatro clases de ejercicios a la semana, y horas de servicio comunitario en la Asociación de Alzheimer y en el Hospital Sierra Vista. También he desarrollado un interés en la ópera y asisto a clases y conciertos de ópera. Completo uno o dos rompecabezas a diario. Leo novelas en mi club de lectura y viajo con frecuencia.

Mi esposo y yo nos esforzamos para comer alimentos saludables y mantener nuestro peso a un nivel razonable. Sabemos que éstas son cosas que tenemos que hacer aunque el espectro de Alzheimer no fuese una posibilidad en mí. Sabemos que todavía no existe la cura ni métodos de prevención para esta enfermedad.






¿Contraeré Alzheimer? Sólo el tiempo lo dirá. Mientras tanto continuaré haciendo lo que disfruto con la esperanza de prevenir la enfermedad que se llevó a mi madre.

*Marsha Bollinger*  
Voluntario de la  
Asociación de Alzheimer








*Ver pág. 2 ...*

## Consejos

### Buenos regalos para los enfermos de demencia

-  - Álbum de fotografías
-  - Si tienen demencia en etapa temprana: boletos a un concierto, museo o evento deportivo, etc.
-  - Revistas sobre la naturaleza o celebridades, libros o sermones audio grabados.
-  - Una pulsera de MedicAlert+Safe Return
-  - Si tiene demencia avanzada: objetos que brindan comodidad, como osos de peluche y mantas acogedoras.

### Buenos regalos para los cuidadores

-  - Certificados de limpieza o reparaciones en el hogar  
DVDs de relajación
-  - Certificados de regalo
-  - Llevarla/o a cenar
-  - Estar dispuesto a escuchar al cuidador
-  - Comida preparada para congelar
-  - Suscripción a un libro o revista
-  - DESCANSO—ofrece que se tomen tiempo libre para relajarse

## Cómo lidiar con las épocas festivas

Para la mayoría de las familias, los días festivos son oportunidades para unir y compartir risas y recuerdos. Pero las vacaciones también pueden ser estresantes llenas de decepción y tristeza.

Debido a los cambios que las persona con Alzheimer ha experimentado, él/ella puede sentirse aislada durante las vacaciones. Los cuidadores pueden abrumarse al intentar mantener las tradiciones navideñas mientras cuidan a su ser querido e inclusive decidir no invitar a familiares y amigos a celebrar las épocas festivas por miedo a causarles momentos incómodos por los cambios de conducta de su ser querido.

Aquí hay algunas sugerencias que pueden ayudarte a celebrar con tu ser querido los días festivos u ocasiones memorables.

### Ajusta tus expectativas

- Convoca una reunión en persona o coordina una llamada telefónica



ca de larga distancia con familiares y amigos para planear las celebraciones. Asegúrate de que todo el mundo entienda tu situación y tenga expectativas realistas sobre lo que puedes y no puedes hacer. Nadie puede esperar que mantengas intactas tus tradiciones durante épocas festivas.

Tienes el derecho de celebrar de la manera que sea más razonable para ti y para tu ser querido. Si siempre haz invitado entre 15-20 invitados, considera invitar solo a

*Ver pág. 2 ...*

### MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®

Un servicio nacional de respuesta a emergencias las 24 horas para personas con Alzheimer o demencia extraviadas o que tengan una emergencia médica.

**Inscríbete hoy:**

**1.888.572.8566 [medicalert.org/safereturn](http://medicalert.org/safereturn)**

alzheimer's  association®

*Continuación de pág. 2*

- cinco a una convivio simple. Cada uno puede traer un platillo. Incluso considera no ser tú el anfitrión de los eventos y mejor ve a la casa de alguien a festejar.
- Familiariza a los invitados con tu situación escribiendo una carta donde expliques todo. Incluye los cambios bruscos en el comportamiento de tu ser querido que podrían ocurrir. Provee estrategias de interacción para que los invitados sepan como comunicarse con tu ser querido.



## Recursos

Asociación de Alzheimer, para regalos y ropa deportiva, visita [www.alz.org](http://www.alz.org)  
Crea un homenaje a tu ser querido o a ti mismo y se publicará en el "mural de homenajes" en la oficina del sector local. Si deseas compartir un mensaje, envía una foto con dos o tres frases escritas a: [blanz@alz.org](mailto:blanz@alz.org), o a Barbara Lanz-Mateo, Asociación de Alzheimer, 1528 Chapala St # 204, Santa Bárbara, CA 93101.

Alzheimer's Store, para productos y regalos relacionados con el Alzheimer, visita: [www.alzstore.com](http://www.alzstore.com)

## CUIDADOR ON-LINE HERRAMIENTAS



### Conviértete en Intercesor

El Sector Central de la Asociación de Alzheimer en California te invita a convertirte en un intercesor del Alzheimer. Por favor, únete a nosotros y aboga por los derechos y necesidades de personas diagnosticadas con Alzheimer, las de sus familiares y proveedores de cuidado. Ayúdanos a lograr nuestra visión de crear un mundo sin Alzheimer. Regístrate en: [alz.org/advocacy](http://alz.org/advocacy)

### Alzheimer's Navigator®

Alzheimer's Navigator® (Navegador de Alzheimer), es una herramienta digital gratuita diseñada específicamente para aclarar tus dudas mediante la creación de planes de acción personalizados, y para brindarte acceso a información, apoyo y recursos locales. [alzheimersnavigator.org](http://alzheimersnavigator.org)

alzheimer's  association®

trialmatch®

### TrialMatch

Investigadores prueban nuevos métodos de detectar, tratar y prevenir el Alzheimer y otras enfermedades relacionadas con la demencia a través de ensayos clínicos. La Asociación de Alzheimer TrialMatch® es un servicio gratuito que facilita a las personas diagnosticadas con Alzheimer, a sus familiares, a sus proveedores de cuidado, y médicos a localizar ensayos clínicos basadas en características personales (diagnóstico, etapa de la enfermedad, etc.) y su ubicación. [alz.org/trialmatch](http://alz.org/trialmatch)

### AlzConnected

Conéctate con una comunidad que ofrece apoyo de Alzheimer. Comparte preguntas y opiniones con una comunidad diversa. Obtén respuestas a tus preguntas o apoya a otros proveedores de cuidado sugiriendo soluciones a sus desafíos. Visita: [alzConnected.org](http://alzConnected.org)

### Aprendizaje Electrónico

Ser proveedor de cuidado no viene con un manual de instrucciones, pero hay recursos disponibles para prepararse. Usa los cursos de capacitación, los talleres, libros y DVDs en este portal digital para desarrollar habilidades de cuidado y conocer consejos prácticos. [alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp](http://alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp)