



**Sector California Central**

**Condado de Santa Bárbara**

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

**Condado de Santa Maria**

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

**Línea de Emergencia**

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

## Encontrando ayuda cuando más lo necesitas

La mayoría de la gente nunca ha estado en un grupo de apoyo; es posible que nunca hayan tenido una razón para unirse a uno. Sin embargo, cuando un ser querido o tú mismo te enfrentas a la pérdida de memoria, la idea de lidiar con esta experiencia solo y sin dirección es aterrador.



Las personas con pérdida de memoria en etapas tempranas usualmente quieren conocer a otras personas que estén atravesando por lo mismo. Los cuidadores necesitan estar informados y preparados. En medio de este mar de cambios, tanto el enfermo como el cuidador necesitan una fuente de consuelo, refugio y alivio - un grupo de apoyo.

Las personas que experimentan pérdida de memoria en etapas tempranas a menudo se sienten solas, frustradas y aisladas por la enfermedad. Pueden creer que nadie en su familia los entiende. Formar parte de un grupo donde puedan compartir sus experiencias, ideas y emociones libremente les beneficiaría.

Los cuidadores usualmente tienen muchas preguntas. ¿Cómo puedo detener que mamá conduzca? ¿Cómo puedo convencer a mi esposa de hacerse un diagnóstico? ¿Cuándo es el momento de obtener cuidado de

tiempo completo? ¿Cómo evito sentirme culpable y lidiar con el afligimiento?











Muchas de estas preguntas pueden ser respondidas por asesores profesionales, pero alguien que ya ha pasado por experiencias similares puede que brinde una mejor contestación. En un grupo de apoyo, hay un tipo especial de compasión y comprensión que se extiende entre los cuidadores. Esa validación de las emociones y de la experiencia personal es lo que atrae a la gente a los grupos de apoyo.

Estarás donde todos te comprenden y aceptan tus dificultades, tu dolor, temores, frustraciones y alegrías.

En un grupo de apoyo las ideas se comparten abiertamente. Los Consejos y trucos que se aprenden hacen la diferencia y te facilitan todos los procesos del cuidado de tu ser querido. Las preguntas se plantean y los

## Consejos



-  Da prioridad a tu bienestar físico y mental!
-  Haz ejercicio.
-  Asegúrate de dormir suficiente.
-  Come bocadillos saludables y tus comidas a tiempo.
-  Dedica tiempo a una actividad que disfrutes, como leer, escuchar música o salir a pasear.
-  Manténte al día con tus propias citas médicas.
-  Pide ayuda a tu familia, vecinos, comunidad y amigos.
-  Haz una lista de tareas concretas con las que tu familia puede ayudarte.
-  Conéctate con agencias de servicios y recursos locales - como la Asociación de Alzheimer y el Coast Care-giver Resource Center.
-  Únete a un grupo de apoyo.

miembros explican la variedad de estrategias que han utilizado.

El análisis de la información que se intercambia no sólo es práctico, también ayuda a los individuos a cambiar la percepción de su propia situación.

Se descubren alternativas y nuevas técnicas que otros han utilizado con eficacia para sobrellevar la enfermedad, lo cual proporciona optimismo y seguridad- sentimientos que con frecuencia carecen aquellos que sufren de demencia progresiva. La Asociación de Alzheimer ofrece grupos de apoyo en toda nuestra región para cuidadores de personas con pérdida de memoria y para personas con demencia en etapas tempranas. Existen grupos especializados para hijos adultos de personas con demencia.

El propósito de estos grupos es reunirse en un ambiente seguro, de apoyo, cuidado y comprensión para aprender más sobre la demencia y recursos útiles. Los miembros del grupo comparten sus experiencias de



cuidado, su sabiduría y se motivan cuando expresan libremente sus sentimientos y aclaran sus dudas.

El objetivo de estos grupos es proporcionar un ambiente estructurado, un refugio, para que la gente se conecte con los demás y se ayuden mutuamente a navegar a través del "mar de la demencia".

Para obtener más información sobre los grupos de apoyo que la Asociación de Alzheimer ofrece gratuitamente, llama al: (800) 272-3900 o visita el sitio web: **[www.alz.org/CaCentral](http://www.alz.org/CaCentral)**.

*Escrito por Jessica Mezzapesa, asesora de cuidado en la Asociación de Alzheimer Sector California Central*

*Ver pág. 3 ...*

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

Un servicio nacional de respuesta a emergencias disponible las 24-horas para individuos con Alzheimer o demencia, quienes se extravían o tienen alguna emergencia medica.

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



## Capacitación Virtual Para Cuidadores

Convertirte en un cuidador no viene con un manual de instrucción, pero hay recursos disponibles que te pueden ayudar. Aprovecha los talleres, los libros y los DVDs disponibles en el sitio web de la Asociación de Alzheimer para aprender habilidades de cuidado y consejos prácticos.

### Conoce los 10 Signos: Materias de Detección

#### Temprana

Aprende los 10 signos de advertencia del Alzheimer, escucha a las personas que tienen la enfermedad y descubre cómo reconocer los signos en ti o en los demás.

#### Los Fundamentos Basicos: Pérdida de Memoria, Demencia y Alzheimer's

Aprende sobre la detección, las causas, los factores de riesgo, las etapas y el tratamiento del Alzheimer.

#### Planificación Legal y Financier

El diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer hace que la planificación para el futuro sea más importante que nunca. A través de este programa interactivo, aprenderás sobre importantes cuestiones legales y financieras, cómo establecer planes y cómo acceder a los recursos cercanos.

#### Viviendo con Alzheimer's: Personas con la Enfermedad

El diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer cambia vidas. En este programa de 3 secciones escucharás las historias de otros que han estado donde tú estás, y aprenderás como navegar este capítulo en la vida de tu ser querido.

#### Viviendo con Alzheimer's: Para los Cuidadores

En cada etapa del Alzheimer, las familias se enfrentan a nuevas preguntas. Este programa de 3 secciones proporciona respuestas prácticas a las preguntas que surgen en la etapa temprana, moderada y avanzada. Cuidadores y especialistas explican estrategias útiles para proporcionar cuidado seguro, eficaz y cómodo.

#### Viviendo con Alzheimer's: Niños/jóvenes en el Hogar

Este programa ofrece respuestas a preguntas que los niños/jóvenes formulan sobre el Alzheimer. Aprenderás de afectados directamente como ellos aliviaron el impacto de la evolución de esta enfermedad en su ser querido.



## Capacitación Certificada

### essentiALZ™

Este programa en línea ofrece capacitación certificada individual sobre el cuidado de la demencia. La Asociación de Alzheimer certifica a quienes cursan este programa y aprenden como brindar cuidado de calidad. Tanto los miembros de la familia como los proveedores de cuidado profesional pueden beneficiarse. Hay dos opciones de certificación:

#### — **essentialALZ:**

Esta certificación puede obtenerse después de haber completado y aprobado, CARES® Fundamentos de la Demencia™ (4 horas de entrenamiento), un curso desarrollado por la Asociación de Alzheimer y HealthCare Interactive. Los temas incluyen los aspectos básicos del cuidado del Alzheimer, los cambios bruscos en la conducta, y la comunicación.

#### — **essentialALZ avanzado:**

Esta certificación tiene como requisito aprobar el curso de CARES® Fundamentos de la Demencia y Capacitación Avanzada™ (10 horas). El examen de certificación cubre los aspectos básicos del cuidado del Alzheimer y la demencia, como lidiar con los cambios bruscos en el comportamiento, como mantener una buena alimentación, como reconocer el dolor, evitar las caídas y minimizar el uso de restricciones y promueve la comunicación efectiva.

### **CARES® Cuidado de la Demencia para Familias™**

Esta capacitación virtual e interactiva de 3 horas, que ofrece HealthCare y la Asociación del Alzheimer, fue desarrollada especialmente para miembros de la familia que cuidan a un ser querido con pérdida de memoria o demencia. Este programa ofrece muchas estrategias prácticas.

**Talleres de capacitación  
de la Asociación de Alzheimer  
disponibles en línea en:**

**[alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp](http://alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp)**