



**Sector California Central Coast**

**Condado de Santa Bárbara**

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

**Condado de San Luis Obispo**

120 E. Jones Ave., Ste 113  
Santa Maria, CA 93454  
Tel: 805.636.6432

**Condado de Ventura**

71 Zaca Lane, Ste 110  
San Luis Obispo, CA 93401  
Tel: 805.547.3830

**Condado de Santa Bárbara**

2580 East Main St, Suite 201  
Ventura, CA 93003  
Tel: 805.494.5200

**Linea de Emergencia**

24-Horas

**800.272.3900**

www.alz.org/CaCentral

**Viviendo en el momento**

"Bueno, ¡esto no tiene sentido!" Por segundo mes consecutivo, mi esposo altamente inteligente no pudo mantener el balance en la chequera. Lew trabajó en la industria financiera durante más de cincuenta años. Empezó desempeñándose como gerente de una sucursal de Household Finance hasta llegar a ser el vicepresidente ejecutivo de una importante compañía de financiamiento de automóviles. Los números siempre fueron lo suyo y él era un genio en las matemáticas. Para él, el hecho de tener dificultad blanceando la chequera era impensable, pero ahí estaba.

Hubo otros signos relacionados a los problemas de memoria, pero ¿cómo saber si estos signos y síntomas eran parte del proceso de envejecimiento o de algo más grave? Lew estaba a principios de los años setenta cuando comenzó a tener episodios ocasionales de Amnesia Global Transitoria, una pérdida temporal de la memoria. Después del primer episodio, Lew fue examinado para prevenir que sufriera un derrame cerebral. Una resonancia magnética del cerebro, fue una de las numerosas pruebas que le administraron. Aunque no se diagnosticó ningún accidente cerebrovascular, la RM sirvió como punto de referencia para las pruebas posteriores que diagnosticaron el Alzheimer.

En retrospectiva, nos dimos cuenta de que había una serie de signos y síntomas relacionados con la enfermedad de Alzheimer. La pérdida de interés en las actividades que alguna vez disfrutó fueron las más obvias, aunque en ese momento no nos dimos cuenta. Poco a poco dejó de jugar golf con sus amigos— algo que hacía



tres veces por semana; participaba en el juego y equipo— Su interés disminuyó lentamente a una vez por semana y finalmente a no jugar más en el equipo. La participación en un grupo de fútbol en línea con buenos amigos y nuestro hijo le brindaron a Lew experiencias satisfactorias. Disfrutaba estudiando los equipos y seleccionando los que creía que ganarían. Además del ejercicio mental, esta actividad involucraba muchas bromas, interacción y vínculos masculinos.

Nadie podía entender por qué decidió dejar de participar más ni como era posible que ninguna cantidad de persuasión por parte de amigos y seres queridos lo hiciera cambiar de opinión.

Después de que ocurrió el problema con el talonario de cheques, nuestro médico de cabecera lo remitió a un neurólogo. Las pruebas y el análisis incluyeron análisis de sangre, ejercicios cognitivos y de memoria, exploración física y una resonancia magnética del cerebro. La RM, en comparación con la imagen anterior, mostró una pérdida significativa de materia cerebral. La memoria y las pruebas cognitivas confirmaron

*Ver cont...*

el diagnóstico de enfermedad de Alzheimer en etapa temprana.

Lew encontró el diagnóstico como un alivio. Ahora sabía por qué le habían estado pasando estas cosas extrañas. Yo, por otro lado, me puse de luto. Estaba devastada. Creía que su vida había terminado y que nuestra maravillosa vida juntos había llegado a su fin. Soy organizada y planificadora por naturaleza. Aprendí rápidamente que la enfermedad de Alzheimer no es algo que puedas organizar o planear. Me sentí tan impotente.

Lo único que podíamos hacer era aprender todo lo posible sobre la enfermedad. Durante los siguientes seis meses pasamos horas leyendo todo lo que pudimos encontrar sobre la enfermedad. Asistimos a los talleres ofrecidos por el Sector Local de la Asociación de Alzheimer: Help and Hope, The Savvy Caregiver y The Confident Caregiver Series. Asistir a los grupos de apoyo locales para cuidadores ha sido un salvavidas para mí. También participamos en un taller de escritura para poder contar "Nuestra historia de amor".

Aprendimos a compartir el diagnóstico con seres queridos y amigos. Cuanto más abiertos estuvimos sobre Lew y su enfermedad, más comprensión y apoyo recibimos. Estábamos planeando abandonar el grupo de golf en pareja y una serie de otras actividades sociales. Afortunadamente nuestros amigos no lo aceptaron. Nos explicaron que a medida que todos envejecíamos era normal que hubiese problemas físicos y mentales, pero el plan era envejecer juntos.

Lew tiene un maravilloso sentido del humor y es pragmático por naturaleza. Nunca ha negado tener la enfermedad y es el primero en reconocer que perder la trayectoria de los golpes en el campo de golf, o no saber a qué agujero está apuntando, se debe a su enfermedad de Alzheimer.

Un momento significativo que nos abrió los ojos, fue cuando nos dimos cuenta de que la vida no había terminado. Hemos

estado casados por más de cuarenta años y nos encanta viajar. Cuando recibimos el diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer por primera vez, pensamos que los viajes habían terminado y que habíamos tenido la suerte de experimentar las alegrías que nos brindaron todos los países que visitamos y los amigos que hicimos. Un par de meses antes del diagnóstico, tomamos un crucero a Canadá y Alaska. En muy poco tiempo, Lew no recordó nada al respecto. Pensé, ¿por qué gastar dinero en viajes que no recordará?

El primer año después del diagnóstico lo dedicamos a aprender todo lo que pudimos sobre la enfermedad, las opciones de tratamiento, el apoyo y los resultados. El segundo año comenzamos a vivir nuestras vidas de nuevo. Un día miré a Lew y me di cuenta de que no se trataba de lo que él recuerda, o no recuerda, en realidad la vida se trata de vivir el momento.

Durante el segundo año realizamos numerosos viajes cortos para jugar golf con amigos, un crucero de diecinueve días por el Canal de Panamá con amigos cercanos, dos viajes por carretera, uno a Oregón donde nos reunimos con amigos en Shady Cove durante una semana y otro a Sedona, Arizona, donde compartimos un condominio de dos habitaciones con otros amigos para jugar golf y divertirnos.

Cuando éramos novios, descubrimos que a ambos nos encantaba jugar Cribbage. También disfrutamos de Party Bridge. Han pasado dos años después de su diagnóstico, y todavía jugamos Cribbage todos los días. Es posible que Lew no recuerde el día de la semana o el mes del año, pero aún así puede apostar y jugar un gran juego de cartas.



**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 médica.

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

*Continuación de pág. 2:*

Todavía jugamos golf, y ahora tengo una mejor probabilidad de vencerlo. Prefiere jugar solo conmigo o acompañado por otras parejas, ya que así es como se siente más cómodo.

Nuestro hijo, nuestra nuera y nuestros nietos viven aproximadamente a treinta millas de nosotros. Los vemos a menudo y nos brindan amor y apoyo. Nuestros nietos son maravillosos. En la cena de cumpleaños número 75 de Lew, nuestro hijo le pidió a uno de los niños que le mostrara a Lew dónde estaba el baño. La respuesta, un rápido: "vamos abuelo". Nuestro hijo recientemente pasó una tarde grabando una conversación con su papá sobre su pasado, sus cosas favoritas, sus experiencias más memorables y la vida en general, como un registro visual y de audio para sus hijos. Todavía estoy trabajando en nuestra "Historia de amor". Terminé la "Historia de Lew" y empecé "Nuestra historia". Hemos tenido una vida maravillosa juntos; queremos compartirlo con nuestros nietos.

Dos años después del diagnóstico, la enfermedad de Lew ha progresado hasta el punto de que ya no puede conducir. Su respuesta a las noticias sobre la pérdida de su licencia de conducir fue enviar un correo electrónico a amigos y familiares anunciando que estaba aceptando solicitudes para choferes. La vida es maravillosa cuando tienes sentido del humor y te ríes de los golpes que te da la vida. Dios nos ha bendecido mucho.

Una tarde, estábamos sentados en la orilla del río Rogue con nuestros amigos observando la pesca y el rafting, cuando Lew se volteó hacia mí y me dijo: "Estamos viviendo un súper momento, lo siento, no podré recordarlo". "Levanté mi copa de vino, Lew levantó su lata de cerveza y brindamos por, "Vivir en el momento".

*Por Sue Watkins, esposa y cuidadora*

**Nota del editor:** Después de descubrir que estarían luchando contra la enfermedad de Alzheimer, Lew y Sue Watkins se enfrentaron al desafío, convirtiéndose en feroces y activos defensores en nuestra comunidad. En 2012, Lew habló con valentía sobre su propia experiencia ante una multitud de más de mil personas en la Camina para ERRADICAR la Enfermedad de Alzheimer en Santa Bárbara. Sue amablemente está siempre disponible para brindar apoyo y aliento a otros cónyuges que enfrentan la enfermedad de su ser querido. Lew ahora se desempeña como miembro del Comité Directivo en el Sector Central de California de la Asociación de Alzheimer. ¡Con gracia y buen ánimo, coraje y compromiso para un mundo sin Alzheimer, Sue y Lew son una fuente de inspiración para todos nosotros! - Luciana Cramer, enero 2014.

## CUIDADOR ON-LINE HERRAMIENTAS



### Convértete 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)

**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 basados 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)



## 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 Básicos: 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 Financiera

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 cómo 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 cómo brindar cuidado de calidad. Tanto los miembros de la familia como los proveedores de cuidado profesional pueden beneficiarse. Hay dos opciones de certificación:

#### — **essentiALZ:**

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.

#### — **essentiALZ 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)**