



boletín de diciembre 2023

Espero que hayan tenido unas vacaciones maravillosas y sigo deseándoles un feliz año nuevo al entrar en 2024. En este boletín, hemos incluido artículos de AARP sobre cómo puede ayudar a su ser querido a mantenerse conectado y seguro. También una Edición Alz Talks, Mitos de Alzheimers cual es información del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. Además una presentación de la Dra. Verónica Riera-Gilley y la Dra. Marilena Grittani, ambas doctoras en Farmacia. Presentaron el uso de medicamentos en adultos mayores.

Para sugerencias de temas para este boletín, [hacer clic aquí](#).

El Capítulo de la Asociación de Alzheimer de Dallas y el Noreste de Texas proporciona apoyo, educación, capacitación y otros recursos para aumentar el conocimiento y apoyar a aquellos que enfrentan la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Estamos aquí para ayudarle. Para obtener una lista completa de los programas, visite alz.org/dallasnetexas/helping_you/programas-en-espanol.



Cuidado de la demencia:

cómo ayudar a tu ser querido a mantenerse conectado y seguro

Consejos para afrontar los retos únicos de cuidar a alguien con demencia o Alzheimer.

[AARP](#) actualizado el 27 de abril de 2023

Los pasos de abajo pueden ayudar a adaptarte a tu función como compañero de cuidados:

- Clarifica el diagnóstico
- Resuelve inquietudes de seguridad
- Planifica
- Resuelve inquietudes de seguridad
- Cuida de ti mismo

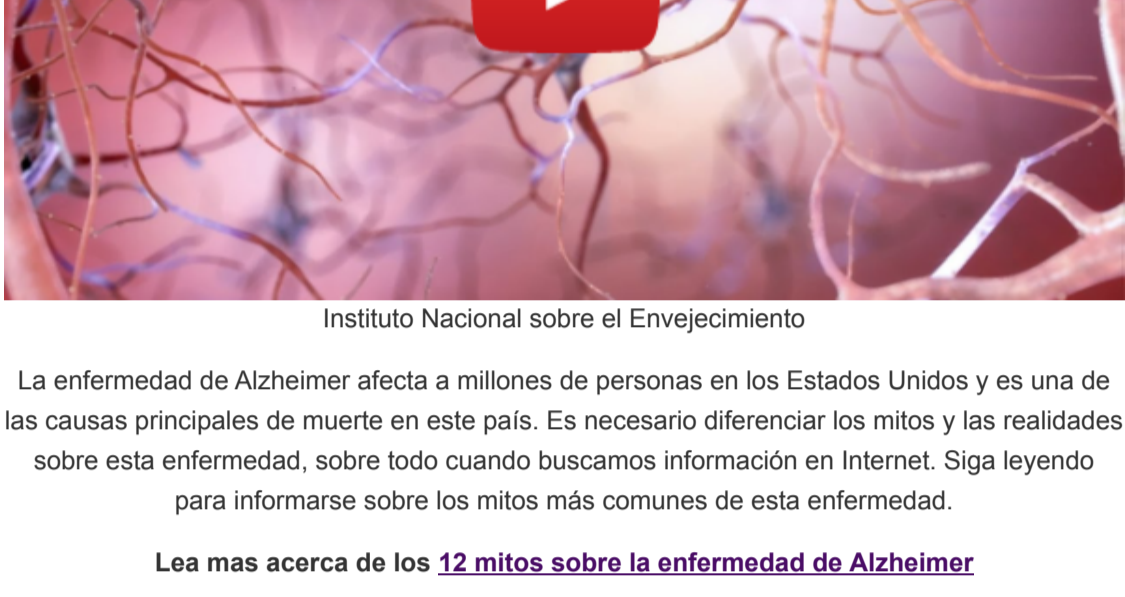
Este artículo proviene del sitio web de AARP. Para leer mas acerca cómo ayudar a tu ser querido a mantenerse conectado y seguro [haga cliq aquí](#).

Aprenda más sobre el Alzheimer y el Cerebro

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

Esta animación demuestra cómo cambia el cerebro la enfermedad de Alzheimer, un tipo de demencia. También puede aprender sobre algunas ideas prometedoras para tratar y prevenir la enfermedad de Alzheimer. Lea más sobre la enfermedad de Alzheimer: <https://bit.ly/AlzES>

Todos los comentarios deben confirmar la política de comentarios de la NIA:



Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

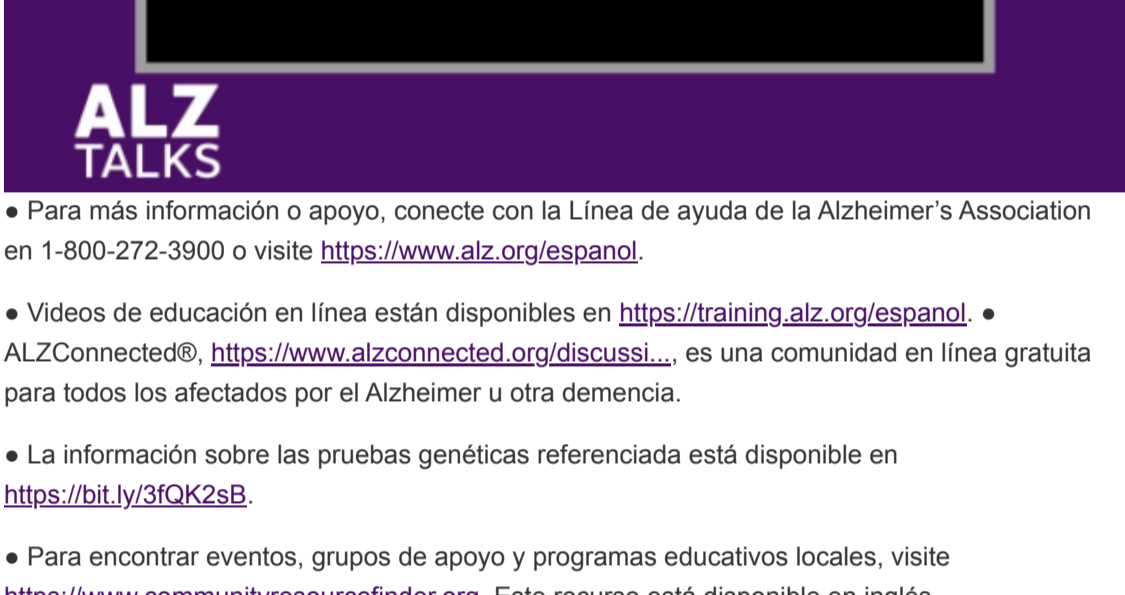
La enfermedad de Alzheimer afecta a millones de personas en los Estados Unidos y es una de las causas principales de muerte en este país. Es necesario diferenciar los mitos y las realidades sobre esta enfermedad, sobre todo cuando buscamos información en Internet. Siga leyendo para informarse sobre los mitos más comunes de esta enfermedad.

Lea mas acerca de los [12 mitos sobre la enfermedad de Alzheimer](#)

ALZ TALKS

ALZ Talks: La demencia y los latinos LGBT

Acompañenos para una discusión entre expertos sobre los retos que enfrentan miembros de las comunidades latina y LGBT que son afectados por el Alzheimer u otra demencia. '

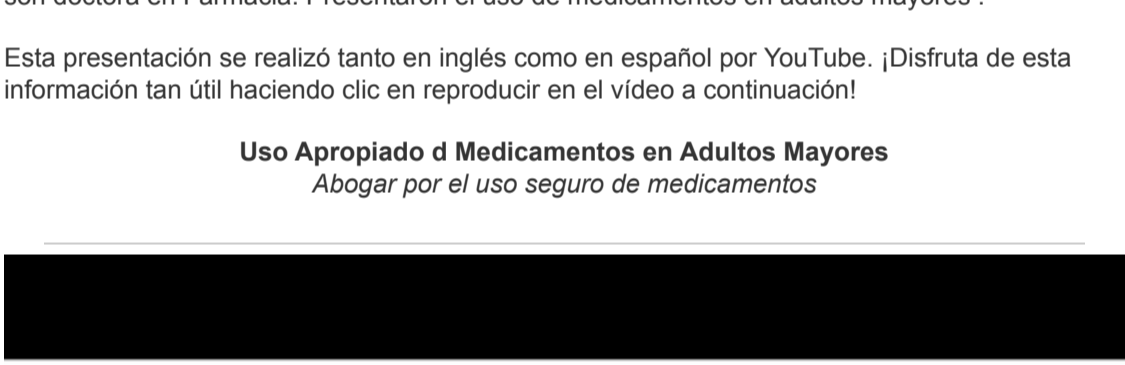


• Para más información o apoyo, conecte con la Línea de ayuda de la Alzheimer's Association en 1-800-272-3900 o visite <https://www.alz.org/espanol>.

• Videos de educación en línea están disponibles en <https://training.alz.org/espanol>. • ALZConnected®, <https://www.alzconnected.org/discussi...>, es una comunidad en línea gratuita para todos los afectados por el Alzheimer u otra demencia.

• La información sobre las pruebas genéticas referenciada está disponible en <https://bit.ly/3fQK2sB>.

• Para encontrar eventos, grupos de apoyo y programas educativos locales, visite <https://www.communityresourcefinder.org>. Este recurso está disponible en inglés.



El sábado 9 de diciembre para nuestra conferencia comunitaria llamada *Esperanza Para Mañana*, tuvimos el placer de tener a la Dra. Verónica Riera-Gilley Y Dra. Dra. Marilena Grittani las dos son doctora en Farmacia. Presentaron el uso de medicamentos en adultos mayores .

Esta presentación se realizó tanto en inglés como en español por YouTube. ¡Disfruta de esta información tan útil haciendo clic en reproducir en el vídeo a continuación!

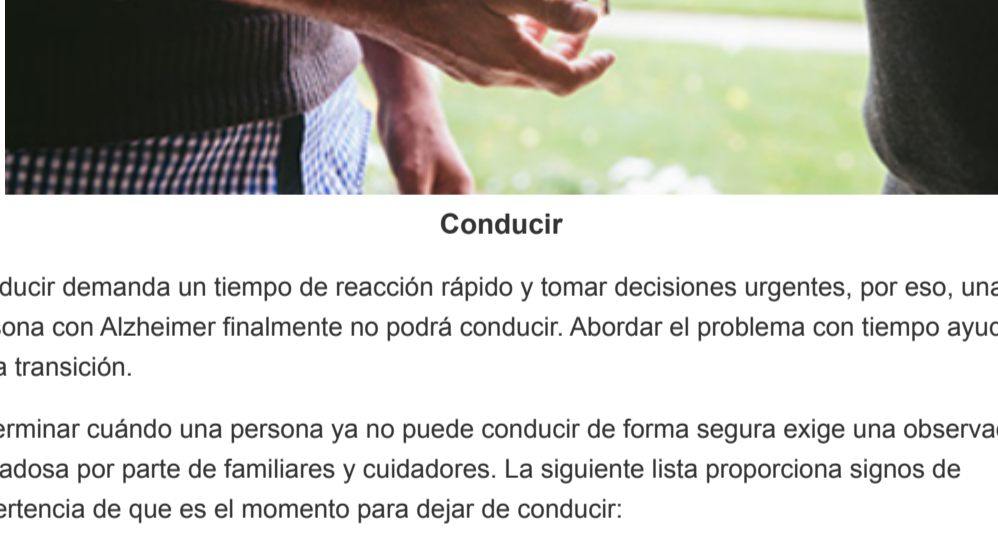
Uso Apropriado d Medicamentos en Adultos Mayores Abogar por el uso seguro de medicamentos



Medication Safety, the Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, National Center for Patient Safety, and the National Center for Injury Prevention and Control. © 2019 Alzheimer's Association. All rights reserved. Alzheimer's Association is a 501(c)(3) not-for-profit organization. For more information, please visit us online at www.alz.org or call us at 1-800-272-3900. Alzheimer's Association is a 501(c)(3) not-for-profit organization. For more information, please visit us online at www.alz.org or call us at 1-800-272-3900.



Para Cuidadores



Conducir

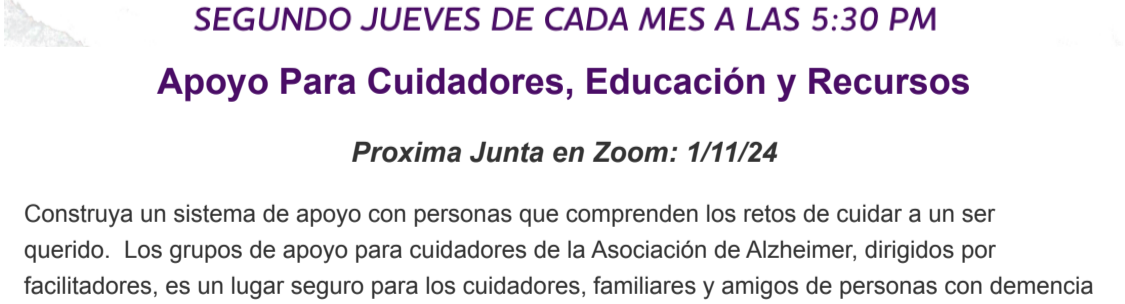
Conducir demanda un tiempo de reacción rápido y tomar decisiones urgentes, por eso, una persona con Alzheimer finalmente no podrá conducir. Abordar el problema con tiempo ayudará en la transición.

Determinar cuándo una persona ya no puede conducir de forma segura exige una observación cuidadosa por parte de familiares y cuidadores. La siguiente lista proporciona signos de advertencia de que es el momento para dejar de conducir:

Signos de conducción peligrosa:

- Olvidarse de cómo encontrar lugares familiares
- Olvidarse de mirar señales de tránsito
- Tardanza en tomar decisiones o equivocarse en el tránsito
- Conducir a una velocidad inadecuada
- Enojarse o sentirse confundido al conducir
- Chocarse los cordones
- Usar los carriles de forma inadecuada
- Cometer errores en las intersecciones
- Confundir los pedales del acelerador y el freno
- Regresar de un viaje cotidiano en automóvil más tarde de lo normal
- Olvidarse del destino hacia el que conduce en un viaje

[Haga clic aquí](#) para leer más sobre para obtener más información sobre consejos para conducir y para su ser querido con demencia y Alzheimer.



Grupo de Apoyo en Español Para Cuidadores

SEGUNDO JUEVES DE CADA MES A LAS 5:30 PM

Apoyo Para Cuidadores, Educación y Recursos

Proxima Junta en Zoom: 1/11/24

Construya un sistema de apoyo con personas que comprenden los retos de cuidar a un ser querido. Los grupos de apoyo para cuidadores de la Asociación de Alzheimer, dirigidos por facilitadores, es un lugar seguro para los cuidadores, familiares y amigos de personas con demencia para:

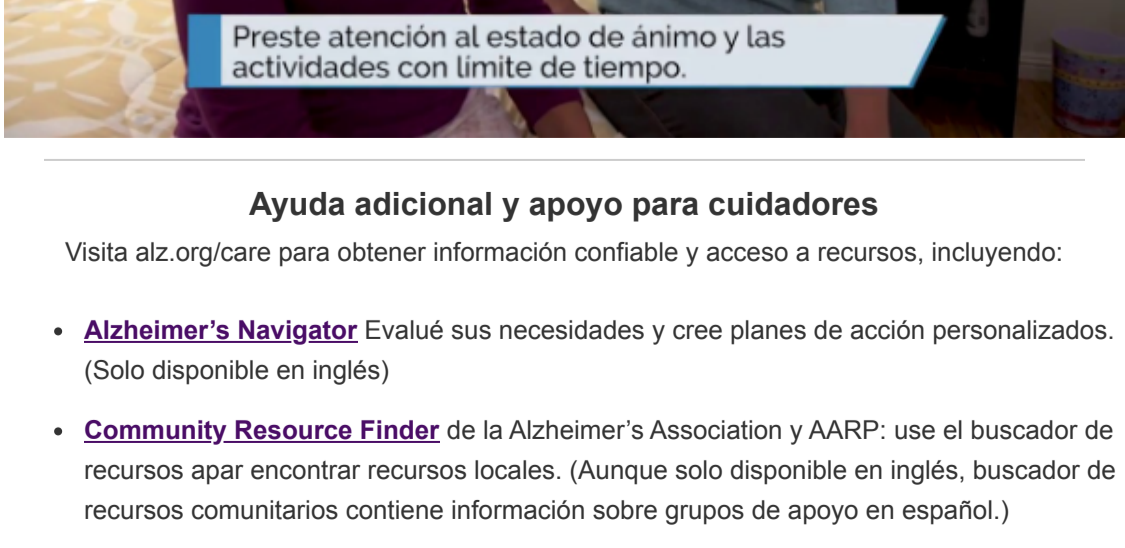
- ↔ Desarrollar un sistema de soporte
- ↔ Intercambie información práctica sobre los desafíos del cuidado y las posibles soluciones
 - ↔ Hablar sobre cuestiones y formas de afrontar
 - ↔ Compartir sentimientos, necesidades y preocupaciones
 - ↔ Aprender sobre recursos comunitarios

Registrar hoy!

Equina del Cuidador

Capacitación para cuidadores: Depresión/Apatía

Programa de atención de la demencia y el Alzheimer de UCLA



Preste atención al estado de ánimo y las actividades con limite de tiempo.

Ayuda adicional y apoyo para cuidadores

Visita alz.org/care para obtener información confiable y acceso a recursos, incluyendo:

- **Alzheimer's Navigator**: Evalúe sus necesidades y cree planes de acción personalizados. (Solo disponible en inglés)
- **Community Resource Finder** de la Alzheimer's Association y AARP: use el buscador de recursos para encontrar recursos locales. (Aunque solo disponible en inglés, buscador de recursos comunitarios contiene información sobre grupos de apoyo en español.)
- **ALZConnected**: Conecte con otros cuidadores que pueden identificarse con su situación. (Incluye un foro para hispanohablantes)