



Cuidadores Saludables

Como cuidador, es posible que con tantas responsabilidades se olvide de cuidarse a usted mismo adecuadamente. Lo mejor que puede hacer por la persona a la que cuida es mantenerse física y emocionalmente fuerte.

Recomendaciones para mantenerse emocional y físicamente saludable:

- Asegúrese de visitar a su médico al menos una vez al año.
- Manténgase en movimiento, haga ejercicio y siga una alimentación saludable.
- Encuentre técnicas de relajación para manejar su estrés.
- Mantenga expectativas realistas y disfrute los buenos momentos.
- Recuerde que el apoyo que brinda marca una diferencia y tome un descanso cuando sea necesario

¡ÚNASE A NUESTRO GRUPO DE APOYO!

Para más información favor contacte

 mayores@clues.org
 **612-299-2310**

Programa Gratuito para Adultos Mayores

Para más información favor contacte

 mayores@clues.org
 **612-299-2310**



ST. PAUL

797 East 7th Street
 St. Paul,
 MN 55106
 Tel: **651-379-4200**
 Fax: 651-292-0347

 **COMUNIDADES LATINAS UNIDAS EN SERVICIO**

www.CLUES.org



Conétese con CLUES

Esta publicación es posible gracias al apoyo de

 **DEPARTMENT OF HEALTH**

 **COMUNIDADES LATINAS UNIDAS EN SERVICIO**

(Latino Communities United in Service)



Copyright by Alzheimer Society of Canada

Mayores Mejores

¿Qué es la Demencia?

Departamento de Salud Comunitaria



¿Qué es la Demencia?

La **demencia** se describe como una variedad de enfermedades y condiciones que dañan las células cerebrales e impiden su correcta función.

El **alzheimer** es el tipo más común de demencia. Esta enfermedad está relacionada con la edad y destruye gradualmente la capacidad de recordar, pensar, aprender y llevar a cabo las tareas cotidianas.

Tipos de demencia

- Alzheimer Demencia Vascolar
- Demencia con cuerpos de Lewi
- Demencia mixta Parkinson
- Demencia frontotemporal



Detectar los síntomas

- Cambios de memoria que dificultan la vida cotidiana, tal como olvidar eventos importantes.
- Dificultad para planificar o resolver problemas, como seguir una receta conocida o manejar las cuentas mensuales.
- Dificultad para desempeñar tareas habituales en la casa, trabajo o tiempo libre, como olvidar las reglas de un juego conocido.
- Desorientación de tiempo o lugar; es posible olvidar por qué están en cierto lugar y cómo llegaron ahí.
- Dificultad para comprender imágenes, leer, juzgar distancias o conducir un auto.
- Nuevos problemas con el uso de palabras al participar en una conversación.
- Guardar objetos en lugares poco comunes y olvidar dónde.
- Disminución o falta de buen juicio, descuido del aseo personal.

Si se identifica con al menos uno de ellos, le recomendamos visitar a su doctor de confianza



¿Sabías qué?

La **Comunidad Latina** enfrenta riesgos más elevados de padecer algún tipo de demencia debido a que viven más tiempo y a las enfermedades cardiovasculares como presión alta y alto colesterol.



Prevención

En la actualidad **no existe cura para la demencia** y es difícil de diagnosticar antes de los primeros síntomas.

Sin embargo **algunos métodos de prevención** son:

- Hacer ejercicio regularmente.
- Hábitos alimenticios saludables.
- Mantener relación con amigos y familiares
- Práctica de juegos mentales.

¡ÚNASE A NUESTRO GRUPO DE APOYO!

Para más información favor contacte



mayores@clues.org



612-299-2310