
10 pasos para abordar preocupaciones de la memoria

Lo que debe hacer cuando note cambios en sí mismo

Si usted ha notado cambios en la memoria, el pensamiento o el comportamiento, puede ser difícil saber qué es lo que debe hacer. Es normal sentirse inseguro o nervioso sobre discutir estos cambios con otros, y a veces platicarlos puede hacer que se parezcan más “reales”. Sin embargo, estas preocupaciones de la salud son significativas y es importante buscar apoyo. Use esta guía y espacio para apuntes abajo para ayudarse a preparar a tomar acción.

EVALUAR LA SITUACIÓN

1. ¿Qué cambios en la memoria, el pensamiento o el comportamiento ha notado?

¿Qué está pasando que se siente fuera de lo común y le preocupa?

2. ¿Qué más puede estar pasando?

Varias afecciones pueden causar cambios en la memoria, el pensamiento y el comportamiento. ¿Hay algún problema de salud o estilo de vida que puede ser un factor? Algunos ejemplos incluyen estrés familiar o problemas médicos como infecciones urinarias, diabetes o depresión.

3. Aprenda sobre las señales del Alzheimer y otras demencias y los beneficios de un diagnóstico temprano.

Visite [alz.org/10señales](https://www.alz.org/10señales) para educarse acerca de señales de alerta comunes y síntomas del Alzheimer y otras demencias, y por qué es importante saber qué es lo que está causando los cambios. ¿Se ha dado cuenta de alguna de las señales en sí mismo?

4. ¿Alguien ha compartido preocupaciones con usted sobre cambios que han observado?

¿Qué es lo que notó?

TENGA UNA CONVERSACIÓN

5. Lo desconocido puede ser asombroso, especialmente cuando se trata de la salud. A muchas personas les ayuda confiar en alguien de confianza en vez de enfrentar el problema solo. ¿Con quién podría platicar sus inquietudes?

Podría ser un miembro de la familia o un amigo, o una combinación — lo que sea más cómodo para usted.

» Nombre(s):

6. ¿Cuál es el mejor momento y lugar para tener la conversación?

Tenga la conversación lo antes posible. Además de escoger la fecha y hora, considere dónde usted y la persona se sentirán más cómodos.

» Fecha:

» Hora:

» Lugar:

7. ¿Cómo abordará la conversación?

Intente lo siguiente:

» He notado [cambio] en mí, y me preocupa. ¿Ha notado algo de mí que le preocupa?

» Escriba ideas de conversación adicionales abajo.

8. Pídale a la persona acompañarlo al médico.

Puede ser útil llevar a alguien de confianza consigo al médico. Además de proporcionar apoyo, la persona puede asegurar que sus preguntas estén contestadas.

Intente decir lo siguiente:

- » Creo que me tranquilizaría ver a un médico para saber qué es lo que está pasando. ¿Estaría dispuesto a acompañarme para apoyo?
- » Escriba sus propias ideas de conversación abajo.

9. Si es necesario, tenga múltiples conversaciones.

Es posible que algunas personas no tomen en serio sus preocupaciones o creen que estos cambios se deben al estrés o el envejecimiento normal. Sin embargo, usted se conoce mejor. Escriba algunos apuntes sobre como le fue la primera conversación para ayudar a planificar para la próxima — sea con la misma persona o alguien más de confianza.

» Lugar de la conversación:

» Fecha/parte del día:

» ¿Qué funcionó?

» ¿Qué no funcionó?

» ¿Qué fue el resultado?

» ¿Qué se puede hacer de otra manera para la próxima?

BUSQUE AYUDA

10. Confíe en la Alzheimer's Association® para información y apoyo.

- Llame a nuestra **Línea de ayuda 24/7** gratuita (**800.272.3900**) para hablar con un clínico de nivel maestro sobre sus preocupaciones y próximos pasos.
- Visite **alz.org/10senales** para obtener consejos sobre cómo abordar problemas en la memoria.
- Visite **el buscador de recursos comunitarios de la Alzheimer's Association y AARP (alz.org/CRF)** para encontrar recursos locales, tales como profesionales de cuidado de salud, y su capítulo más cercano de la Asociación.

TS-0114 | Actualizada mayo de 2023