



Es momento de hablar de la salud cerebral.

Últimamente, ¿ha notado cambios en algún adulto cercano a usted? Tal vez, a esa persona le cuesta recordar cosas. O, quizás, actúa diferente frente a las actividades cotidianas o le resulta difícil realizarlas.

Hablar sobre salud cerebral no tiene que asustarlo. Esta guía le permitirá comenzar a hablar sobre estos cambios. Utilícela para hablar con familiares, amigos cercanos y profesionales de la salud.

Es normal que nuestro cerebro cambie a medida que envejecemos.

Con la edad, nuestro cerebro también envejece. Algunos cambios se producen como resultado del proceso normal de envejecimiento.

Algunos ejemplos de cambios normales son:

- Pequeñas modificaciones en las actividades cotidianas, como menos energía.
- Algunas dificultades para tomar decisiones y comprender instrucciones.
- Olvidos ocasionales.
- Olvidar hechos y personas de hace mucho tiempo.

Pero ¿qué sucede si los cambios no son normales?

Es posible que note otros cambios aparte de los mencionados anteriormente. Utilice esta guía para elaborar un plan y ayudar a esa persona cercana a usted a obtener la ayuda que necesita utilizando los recursos descritos en esta guía de herramientas.



¿Lo sabía?

Existen varias razones por las cuales una persona mayor puede tener problemas de memoria. Algunos factores que pueden causarlos son medicamentos, carencias vitamínicas, problemas en la tiroides y depresión. La enfermedad de Alzheimer y otras demencias también causan problemas de memoria en los adultos mayores. Es importante recordar que no todos los cambios en la memoria significan que una persona padece la enfermedad de Alzheimer u otra demencia relacionada.



En colaboración con:





ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA SALUD CEREBRAL

Mantenerse saludable al envejecer puede mejorar nuestra vida diaria. Al igual que sucede con el cuerpo, es importante mantener el cerebro en forma. La salud cerebral depende de un par de factores: la constitución genética, el entorno y las decisiones que tomemos en materia de salud.

Según explican los National Institutes for Health y otros expertos, algunas de las enfermedades y las afecciones que afectan la salud del cerebro son:

- Ciertos medicamentos, el tabaquismo y beber alcohol en exceso
- Problemas de salud como la diabetes y las cardiopatías
- Enfermedades como la depresión y la enfermedad de Alzheimer
- Lesiones cerebrales
- Dieta deficiente, falta de sueño, falta de actividad física y social

La buena noticia es que usted y su familia pueden tomar decisiones saludables para mejorar su salud cerebral. Algunas de ellas son:

- **Llevar una dieta saludable.** “Somos lo que comemos” puede sonar a cliché, pero tenga en cuenta que muchas de las cosas que hacemos en favor de nuestra salud cardíaca también son buenas para el cerebro. Elija frutas y verduras de colores fuertes u oscuros, cereales integrales, ácidos grasos Omega-3 (salmón, sardinas) y antioxidantes (arándanos, nueces). Modere la ingesta de carnes rojas, alimentos fritos o procesados, grasas saturadas y ácidos grasos trans, sal y azúcar agregado. Solicite a un profesional otras recomendaciones dietarias.
- **Desafíe a su cerebro.** Tómese el tiempo para realizar tareas que desafíen a su cerebro, como tocar un instrumento, resolver crucigramas o sudokus, o aprender un nuevo idioma.
- **Encuentre la manera de motivar a su ser querido para que tenga una vida social activa.** Invite a su querido a eventos con sus familiares y amigos.
- **Hagan ejercicio juntos.** Existe una infinidad de actividades físicas fantásticas que pueden hacer juntos, como caminar, nadar, bailar u otros programas de ejercicios grupales. Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, no dude en consultar con el médico de la persona.
- **Ayude a su ser querido a dormir bien.** El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento tiene información sobre cómo mejorar sus hábitos del sueño en www.nia.nih.gov/health/publication/good-nights-sleep.

Para obtener más información sobre la salud cerebral a medida que se envejece, visite <https://www.nia.nih.gov/health/publication/brain-health-resource>



PASO 2: COMIENZE LA CONVERSACIÓN

El siguiente paso es hablar con su ser querido y con otros amigos y familiares que puedan ayudar a contener a esa persona.

NOTAS PARA LA CONVERSACIÓN

- Lo primero y principal **es aprender cómo prepararse para la conversación.** Hemos incluido algunos recursos útiles en la página 8 de esta guía. Una buena idea es hablar con otros familiares y amigos acerca de sus preocupaciones para recabar información.
- **No es nada fácil decirle a un amigo o a un familiar “Me preocupa tu falta de memoria”.** Estos consejos pueden resultarle útiles:
 - **Sea considerado a la hora de escoger las palabras.** Por ejemplo, es productivo y contenedor decir algo como: “Estoy preocupado/a por ti”.
 - **Tenga cuidado a la hora de describir los problemas de memoria.** Por ejemplo, en vez de utilizar palabras fuertes, como Alzheimer o demencia, deje en claro que quiere hablar con esta persona acerca de su salud cerebral en términos generales. Puede sugerirle a la persona acompañarla a un chequeo general que incluya una prueba de memoria, que consiste en un estudio de rutina muy simple, como una medición de la presión arterial o un examen de detección de diabetes, o una revisión dermatológica.
 - **Preste atención a su tono y su lenguaje corporal, e intente conservar la calma.** Tenga presentes las preferencias de la persona y su estilo de comunicación.
 - **Tenga en cuenta que es posible que esta conversación se repita.** Intente continuar el diálogo, pero sea considerado. Las conversaciones sobre la pérdida de memoria o la salud cerebral pueden ser abrumadoras para ambas partes.
 - **Acompañe la consulta al médico con una actividad placentera,** como ir a almorzar o realizar otra actividad entretenida para la persona.
 - **Esté dispuesto a cambiar su estrategia e investigue los recursos disponibles.** La línea gratuita nacional de The Alzheimer’s Foundation of America cuenta con trabajadores sociales certificados que pueden ofrecerle apoyo y asesoramiento durante este momento y posteriormente. Puede comunicarse al 866-232-8484.



PASO 3: HABLE CON EL EQUIPO DE PROFESIONALES DE LA SALUD

Esta tabla lo ayudará a identificar los próximos pasos. No tenga miedo de pedirles ayuda a otros amigos o familiares. Es mejor que usted no haga todo solo.

MEDIDAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD	AMIGO O FAMILIAR QUE PUEDE AYUDAR
<p>ASISTA A LA CONSULTA MÉDICA CON EL ADULTO MAYOR Y COMPARTA SUS INQUIETUDES.</p> <p>Lleve las notas que haya tomado, incluyendo cualquier cambio que haya notado.</p> <p>Preguntas para el profesional médico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregunte si los cambios que usted y otras personas han notado son normales y, de no serlo, qué puede estar provocándolos. • Pregunte si sería adecuado realizar una “evaluación cognitiva”. Esta es una prueba que determina si la persona mayor presenta cambios en la memoria o la función cerebral. • Si su ser querido es beneficiario de Medicare, consúltelo al médico información sobre el Examen Anual de Bienestar de Medicare, que es gratuito para los beneficiarios de Medicare e incluye una evaluación cognitiva. <p>Conozca más en: https://www.medicare.gov/coverage/preventive-visit-and-yearly-wellness-exams.html</p> <p>UNA BUENA OPCIÓN ES REALIZAR UNA EVALUACIÓN DE LA MEMORIA GRATUITA Y CONFIDENCIAL ANTES DE ASISTIR A LA CONSULTA MÉDICA.</p> <p>Una evaluación de la memoria es una prueba simple y no invasiva que dura menos de 10 minutos. Un profesional médico calificado está a cargo de la evaluación.</p> <p>Estas pruebas están diseñadas para medir la memoria, el razonamiento y las habilidades del lenguaje. Una evaluación no realiza un diagnóstico de ningún tipo, pero un puntaje inferior al normal puede indicar que un médico debería realizar exámenes más minuciosos. Después de la evaluación, el adulto mayor recibirá una carta que se puede compartir con el médico y demás miembros del equipo profesional.</p> <p>ENCUENTRE UNA EVALUACIÓN CERCA DE USTED EN www.afascreenings.org/search-us O LLAMANDO AL 866-232-8484.</p>	



PASO 4: ELABORE UN PLAN DE ACCIÓN

Junto con su ser querido y sus familiares y amigos, utilice esta tabla para identificar los siguientes pasos.

MEDIDAS PARA LA FAMILIA	AMIGO O FAMILIAR QUE PUEDE AYUDAR
<p>APRENDA SOBRE LA SALUD CEREBRAL Y CÓMO CAMBIA EL CEREBRO CUANDO ENVEJECEMOS. Utilice los recursos propuestos en esta guía, que se extrajeron de fuentes confiables, como el Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, the Cleveland Clinic y the Mayo Clinic, entre otros. Obtenga más información en la página 8.</p>	
<p>ENCUENTRE RECURSOS LOCALES QUE PUEDEN AYUDAR A SU SER QUERIDO A ESTAR SALUDABLE Y PROTEGIDO CON EL CORRER DE LOS AÑOS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • The Eldercare Locator es un servicio público que lo ayudará a encontrar información sobre los servicios para personas mayores que se encuentran disponibles cerca suyo. Conozca más llamando al 800-677-1116 o visitando www.eldercare.gov. • Comuníquese con la línea nacional gratuita de the Alzheimer’s Foundation of America, donde lo atenderán trabajadores sociales certificados, al 866-232-8484. Esta línea de ayuda le puede brindar consejos y estrategias de cuidado, así como referencias de recursos en su área. 	
<p>SIGA PRESTANDO ATENCIÓN A CUALQUIER CAMBIO DE CONDUCTA, TOME NOTAS Y PLANIFIQUE UNA NUEVA CONVERSACIÓN FAMILIAR.</p> <p>Volveremos a hablar del tema el _____ [fecha, hora]</p> <p>en _____ [lugar].</p>	



LET'S TALK
BRAIN HEALTH!

#TalkBrainHealth

PERSPECTIVAS FAMILIARES

Carolyn*



Íbamos en nuestra camioneta con la casa rodante enganchada en la parte de atrás. Yo desconocía la gravedad de la situación. Le pregunté a mi marido si podía conducir derecho por la autopista para que yo pudiera descansar. Al llegar a una intersección con señales de alto rojas en las cuatro vías, no se detuvo. Ahí estábamos, con nuestra camioneta y la casa rodante acoplada. Por suerte, el coche ubicado a nuestra izquierda se detuvo. Le reproché a mi marido: "¿Podríamos haber resultado heridos o haber muerto!". Nuestros hijos estaban preocupados y también comenzaron a ver signos. Se preguntaban: "¿Qué le sucede a papá?". Nuestro pequeño nieto también notaba estos signos. Se daban cuenta de la frustración

de mi marido al no poder mantener el hilo de la conversación. Mi marido me decía con frecuencia "No te entiendo". Había muchas fallas en la comunicación.

Hacia un tiempo que veía que mi marido tenía problemas. Finalmente consultamos a un neurólogo, quien ordenó una batería de pruebas. Se determinó que padecía demencia frontotemporal. También tenía síntomas similares a los de la enfermedad de Parkinson, que conllevaba dificultades para caminar y mantener el equilibrio. La verdad que el diagnóstico no me sorprendió. Por suerte, tenemos dos hijos maravillosos. Trabajamos juntos como familia para comprender el diagnóstico. Cuando alza a nuestro nieto más pequeño, lo controlamos. Simplemente, entendemos que debemos hacer ciertos ajustes.

Jessica*



Fui testigo de la enfermedad de Alzheimer que padeció mi abuela. Lloraba al darme cuenta de que estaba perdiendo la vida que tanto amaba o, al menos, su capacidad de vivir como lo había hecho antes. Ahora, veo que la historia se repite con mi papá.

Quería hablar con él, crear un espacio de escucha y decirle que no está solo, y que no tiene nada que esconder.

Lo recuerdo con mucha claridad. Visité su casa un fin de semana y me senté con él en la habitación. Le expliqué a mi papá que quería que hablar con un médico que yo conocía, que quería saber qué le estaba sucediendo y ver si se podía hacer algo al respecto. "¿Por qué ir a un médico?

¿Qué me va a decir? No quiero terminar como mi madre y mi tío. No quiero saber".

Llorando, le dije que necesitaba tenerlo cerca, que él debía estar presente en muchos momentos. "Haz esto por mí. ¿Quién sabe? Tal vez hay algo que se pueda solucionar, tal vez existe algún estudio disponible. Por favor".

Me respondió que lo haría por mí, y lo hizo. Resultó ser la enfermedad de Alzheimer. Ahora está participando en un estudio clínico. Sabe que no existe la cura, pero por mi bien y el de mis hermanos quiere colaborar, quiere que se hagan avances para que, a diferencia de él, nosotros no tengamos que vivir con el miedo a perder los recuerdos de la vida que amamos.

*Se han cambiado los nombres para proteger la privacidad de los familiares o amigos.



LET'S TALK
BRAIN HEALTH!

#TalkBrainHealth

LECTURAS RECOMENDADAS

Salud Cerebral

¿Qué es la Salud Cerebral?

<http://www.brainhealth.gov>

Mayo Clinic: Pérdida de Memoria: 7 Consejos para Mejorar su Memoria <http://bit.ly/MemoryHealth>

Cleveland Clinic: Iniciativas para un Cerebro Saludable <https://healthybrains.org/healthy-brains-initiative>

Academias Nacionales: Plan de Acción para la Salud Cerebral para Individuos y Familias <http://bit.ly/AgingBrainActionGuide>

Cambios en la Memoria: ¿Qué Es Normal?

WebMD: ¿Su Memoria Es Normal?

<http://www.webmd.com/alzheimers/features/is-your-memory-normal>

Mayo Clinic: Pérdida de Memoria: Cuándo Buscar Ayuda <http://bit.ly/WhenToSeekHelp>

Alzheimer's Foundation of America: Salud y Bienestar del Cerebro

<http://www.alzfdn.org/BrainHealth/successfulaging.html>

Alzheimer's Foundation of America: Beneficios de la Detección Temprana de los Problemas de Memoria

<http://www.alzfdn.org/BrainHealth/memoryscreenings.html>

National Alliance for Caregiving: ¿Qué le Hizo Pensar que su Mamá Tenía la Enfermedad de Alzheimer?

<http://www.caregiving.org/data/NAC%20Alzheimers0411.pdf>

Agradecimientos

Esta guía fue posible gracias a la donación de the Allergan Foundation. Para obtener más información sobre cuidados y salud cerebral, visite el sitio de the National Alliance for Caregiving en www.caregiving.org y the Alzheimer's Foundation of America en www.alzfdn.org. Nuestro más profundo agradecimiento al Comité Consultivo de expertos en la materia, que aparece en www.caregiving.org/talkbrainhealth