

## *Viviendo con las Etapas Tempranas de la Enfermedad de Alzheimer*

**Si le han diagnosticado con las etapas tempranas de la enfermedad de Alzheimer, sin duda tiene muchas preguntas y preocupaciones. Aprender sobre los recursos disponibles puede ayudarle a aliviar alguna ansiedad sobre el futuro.**

Si ha sido diagnosticado con las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer o demencia, puede que esté pensando en varias cosas. ¿Cómo afectará esto a su vida? ¿A quién se lo debería contar? ¿Qué pasos debería tomar? ¿Qué podría hacer para que sus días pasen lo más tranquilo posible?

### **Aquí tiene algunas cosas para considerar:**

- ◆ Hable con su doctor sobre el diagnóstico y lo que significará para usted. Pregunte acerca de tratamientos y qué podrá esperar de ellos. Pregunte cómo el diagnóstico afectará su estilo de vida actual: conducir, por ejemplo, o trabajar.
- ◆ Piense en a quién se le debería comunicar su diagnóstico – por ejemplo, familiares, a sus superiores, compañeros del trabajo o amigos.
- ◆ Llévase a un amigo de confianza o familiar a sus citas médicas.
- ◆ Familiarícese con opciones de transporte locales y haga una lista de amigos y familiares a los que les pueda pedir que le lleve si ya no le es posible conducir.
- ◆ Use una pulsera de identificación médica.
- ◆ Si aún está trabajando, obtenga información acerca del permiso pagado por enfermedad de la compañía y sus prestaciones por discapacidad de su empresa. Considere las opciones de trabajo: ¿es posible continuar en su puesto actual, disminuir las horas, cambiar responsabilidades o pre-jubilarse?
- ◆ Averigüe acerca de beneficios del gobierno. Por ejemplo, beneficios por incapacidad, beneficios para Veteranos, Medicare y Medicaid y asistencia por medio del estado de New Jersey o su condado.
- ◆ Consulte con un abogado especializado en leyes para personas de la tercera edad y un asesor financiero sobre sus preocupaciones actuales y para planear para necesidades futuras. Puede localizar un abogado especializado en leyes para personas de la tercera edad por medio del National Academy of Elder Law Attorneys, [www.naela.org](http://www.naela.org) (teléfono # 703-942-5711).
- ◆ Manténgase activo y socializando al mantener hobbies y manteniendo el contacto con familiares y amigos.
- ◆ Use notas y un calendario para acordarse de citas y para controlar las dosis de las medicaciones. Cajas para pastillas con alarmas también pueden ser útiles.
- ◆ Mantenga una lista de contactos de emergencia al lado de su teléfono al igual que programados en su teléfono.
- ◆ Mantenga el armario y los cajones arreglados y etiquetados.
- ◆ Entréguele una copia de las llaves a un vecino de confianza o amigo.
- ◆ Para completar las tareas, mantenga una lista de lo que tenga que hacer y tache cada cosa al acabarla. Si es una tarea muy grande, haga una lista de pasos más pequeños necesarios para lograrlo.
- ◆ No se apresure. Haga las tareas de una en una.
- ◆ Es común que las personas tengan una progresión de sentimientos relacionados con vivir con pérdida de memoria. Para afrontarlo, hable con amigos de confianza, o piense en hablar con una persona del clero o un terapeuta para apoyo.