



LET'S TALK
ABOUT

Alzheimer's Disease



HABLEMOS
DE

La enfermedad
de Alzheimer



La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos agradece en especial a los muchos cuidadores hispanos y a los proveedores de cuidado de salud que nos ofrecieron ideas y compartieron experiencias con nosotros acerca de lo que los hispanos deben saber sobre la enfermedad de Alzheimer.

The National Alliance for Hispanic Health would like to give special thanks to the many Hispanic caregivers and health care professionals who shared their thoughts and experiences with us about what Hispanics need to know about Alzheimer's disease.



¿Qué es demencia?

Demencia es un término médico. Se usa para describir cuando la capacidad de pensar de una persona se reduce significativamente. Esto puede incluir pérdida de la memoria y la capacidad de aprender cosas nuevas. En casos más avanzados es posible que la persona no sepa dónde está o quién es. La demencia tiene muchas causas. La enfermedad de Alzheimer es una de ellas.

La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia en personas mayores.

¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad progresiva del cerebro y la causa más común de demencia en personas mayores. Los síntomas de la enfermedad usualmente comienzan después de los 65 años de edad. También puede ocurrir en personas más jóvenes pero es poco común.

¿Cómo sabemos si alguien tiene Alzheimer?

No hay una prueba para el Alzheimer. El proveedor de servicios de salud diagnostica la enfermedad en base a los síntomas que tiene la persona.

What is dementia?

Dementia is a medical term. It is used to describe a serious loss in a person's overall ability to think. This may include loss of memory and difficulty learning new things. In more advanced cases, a person may not know where they are or who they are. There are many causes of dementia. Alzheimer's disease is one of them.

What is Alzheimer's disease?

Alzheimer's is a progressive brain condition and the most common cause of dementia in older people. Symptoms of the disease usually start after the age of 65. Younger people may also have Alzheimer's, but it is very rare.

Alzheimer's disease is the most common cause of dementia in older people.

How do we know if someone has Alzheimer's?

There is no test for Alzheimer's. A health care provider will diagnose the disease based on a person's symptoms.





Entre los indicios y síntomas comunes se encuentran:

- **Pérdida de la memoria.** Esto es más que olvidarse del nombre de una persona. Por ejemplo, la pérdida de memoria relacionada al Alzheimer dificulta que las personas realicen actividades de la vida diaria. Es posible que recuerden acontecimientos de hace mucho tiempo pero olviden actividades recientes.
- **Confusión.** Un ejemplo de confusión podría ser cuando las personas se desorientan en lugares conocidos. En las personas con Alzheimer la confusión puede ocurrir en cualquier momento. Las personas en la etapa moderada de Alzheimer pueden mostrar confusión, usualmente al final del día; a esto algunas veces se le llama síndrome vespertino. Las causas no se conocen. El síndrome vespertino usualmente mejora en la etapa más severa.
- **Cambios del comportamiento y la personalidad.** La palabra clave es *cambio*. Por ejemplo, es posible que una persona que era tranquila se vuelva agresiva. Alguien que era alegre puede volverse depresivo. Otro cambio posible es que la persona pierda interés en actividades que antes disfrutaba.
- **Cambios en el razonamiento.** Usualmente las personas pueden evaluar una situación y decidir qué es apropiado para ellos. Las personas con Alzheimer pierden esta capacidad. Por ejemplo, es posible que una persona con Alzheimer piense que está bien quitarse la ropa en público.

Some common signs and symptoms include:

- **Memory loss.** This is more than just forgetting someone's name. For example, memory loss related to Alzheimer's makes it difficult for people to do everyday activities. They may remember events that happened long ago but forget recent activities.
- **Confusion.** An example of confusion could be that people do not recognize their surroundings. Confusion in people with Alzheimer's can occur at any time of day. For people in the moderate stage of Alzheimer's the confusion may occur at the end of the day; this is sometimes called sundowning. The causes are not known. Sundowning often decreases in the more severe stage.
- **Changes in behavior and personality.** The key word is *change*. For example, a person who is usually calm might become aggressive. Someone who is usually happy may become sad. Another change may be that people lose interest in activities they used to enjoy.
- **Changes in judgment.** Usually people can evaluate a situation for themselves and decide what is appropriate or not. People with Alzheimer's lose this ability. For example, a person with Alzheimer's may think that it is okay to undress in public.



Busque ayuda de un proveedor de servicios de salud si la pérdida de memoria interrumpe su vida diaria.

¿Qué causa la enfermedad de Alzheimer?

No sabemos qué causa el Alzheimer. Cada día hay más estudios para averiguar qué causa el Alzheimer y para encontrar su cura.

¿La pérdida de memoria es normal a medida que las personas envejecen?

Es normal perder un poco la memoria o la capacidad de recordar. Es preocupante cuando la pérdida de memoria le impide a alguien hacer actividades de la vida diaria que antes podía hacer.

¿Qué debo hacer si noto que yo, un familiar o amigo está teniendo problemas de memoria?

Usted no debe sacar conclusiones a la ligera ni negar lo que es obvio. Debe estar alerta y actuar para averiguar qué está causando los cambios que está experimentando. Debe consultar con su proveedor de servicios de salud.

Si nota cambios en otra persona, debe dar los siguientes pasos:

- 1.** Háblele a la persona sobre el cambio que está notando.
- 2.** Sugiera que la persona consulte con un proveedor de servicios de salud.
- 3.** Ofrezca acompañar a la persona a la cita con el proveedor de servicios de salud.

What causes Alzheimer's disease?

We do not know what causes Alzheimer's. Every day there is more research to find out what causes Alzheimer's and to find cures.

Is memory loss normal as people get older?

Some memory loss or change is normal. There is a problem when the memory loss prevents someone from doing daily tasks that they were able to do before.

What do I do if I notice that I, a family member, or a friend is having memory problems?

You should neither jump to conclusions nor avoid what is obvious. You need to be thoughtful and take action to find out what is causing the changes you are experiencing. You should see your health care provider.

If you notice changes in another person, you should take the following steps:

1. Talk to the person about the changes you are noticing.
2. Suggest that the person discuss it with a health care provider.
3. Offer to go with the person to the appointment with the health care provider.

Visit a health care provider if memory loss interrupts your daily life.

¿Qué información debo darle al proveedor de servicios de salud?

1. Ejemplos específicos de lo que usted y otros han notado, tales como si la persona se olvida frecuentemente de las cosas o se pierde en lugares conocidos.
2. Una lista de todos los medicamentos y vitaminas que la persona está tomando; incluya suplementos herbales o naturales. También dígame al proveedor de servicios de salud si la persona dejó de tomar algún medicamento recientemente.
3. Una lista de problemas de salud, como presión alta, colesterol alto o diabetes.
4. Una lista de síntomas físicos, como fiebre, dolor o incontinencia.





What information should I share with the health care provider?

- 1.** Specific examples of what you or others have noticed, such as if the person is frequently forgetful or gets lost in familiar places.
- 2.** A list of all the medications and vitamins the person is taking. This includes herbal or natural supplements. Also tell the provider if the person has stopped taking any medicines recently.
- 3.** A list of current conditions, such as high blood pressure, high cholesterol, or diabetes.
- 4.** A list of any physical symptoms, such as fever, pain, or incontinence.

El Alzheimer es una enfermedad progresiva. Esto significa que los síntomas empeoran con el tiempo.

¿Qué exámenes hará el proveedor de servicios de salud para determinar la causa de la pérdida de memoria?

Es posible que el proveedor de servicios de salud tome algunos o todos los siguientes pasos:

- Pedir más información sobre la historia médica de la persona.
- Hacer un examen físico.
- Evaluar la memoria de la persona.
- Analizar muestras de sangre y orina.

En algunos casos es posible que, para obtener imágenes del cerebro, el proveedor de servicios de salud le pida a la persona que se haga una tomografía computarizada o una resonancia magnética (CT y MRI respectivamente, por sus siglas en inglés).

Si el diagnóstico es Alzheimer, ¿qué puedo esperar?

El Alzheimer es una enfermedad progresiva. Esto significa que los síntomas empeoran con el tiempo. El tiempo que les toma a las personas llegar a cada etapa de la enfermedad puede variar. Sabemos que una persona puede vivir muchos años con la enfermedad.

La enfermedad tiene tres etapas:

- 1. Leve**
- 2. Moderada**
- 3. Severa**

What tests will the health care provider do to determine the cause of the memory loss?

The health care provider may do some or all of the following:

- Ask for more information about the person's medical history.
- Do a physical exam.
- Evaluate the person's memory.
- Analyze blood and urine samples.

In some cases, to get images of the brain, the health care provider may send the person for a CT (computerized tomography) or MRI (magnetic resonance imaging).

If the diagnosis is Alzheimer's, what can I expect?

Alzheimer's disease is a progressive disease. This means that over time the symptoms get worse. The time it takes people to reach each stage varies. We know that a person can live for many years with the disease.

The disease has three stages:

1. **Mild**
2. **Moderate**
3. **Severe**

Alzheimer's disease is a progressive disease. This means that over time the symptoms get worse.



¿Qué puedo esperar en cada etapa del Alzheimer?

Primera etapa: leve

- La persona se pierde en lugares conocidos.
- La persona tiene problemas para realizar actividades que antes podía hacer.
- La persona tiene cambios de conducta, ánimo o personalidad.

Segunda etapa: moderada

- La persona se confunde.
- Los cambios de conducta y personalidad empeoran.
- La persona tiene problemas para reconocer a familiares y amigos.
- La persona tiene dificultad para hacer tareas que requieren varios pasos, como vestirse.
- La persona puede ver y creer cosas que no son reales.
- La persona puede volverse agresiva.
- La persona puede deambular.

Tercera etapa: severa

Durante esta etapa la persona se vuelve totalmente dependiente de los demás. Puede estar postrada en cama. Es común que la persona tenga muchas complicaciones médicas.

What can I expect in each stage of Alzheimer's?

Stage 1 – Mild

- The person gets lost in familiar places.
- The person has problems doing activities that they could do before.
- The person has changes in behavior, mood, or personality.

Stage 2 – Moderate

- The person gets confused.
- Behavior and personality changes worsen.
- The person has problems recognizing family and friends.
- The person finds that tasks requiring many steps, such as getting dressed, become more difficult.
- The person may see and believe things that are not real.
- The person may become aggressive.
- The person may wander.

Stage 3 – Severe

During this stage the person is totally dependent on others. They may become bedridden. It is common for the person to have many medical complications.



¿Hay cura para el Alzheimer?

No. Hay medicamentos que la persona puede tomar para que la ayuden a desenvolverse. Los medicamentos no curan la enfermedad.

¿Por qué es necesario obtener un diagnóstico?

Algunas de las razones para consultar con su proveedor de servicios de salud si tiene síntomas son:

- 1. Tener el diagnóstico correcto.** Es posible que la pérdida de memoria se deba a otras razones. El proveedor de servicios de salud hará pruebas para diagnosticar la enfermedad y formular el mejor plan de acción para manejarla.
- 2. Recibir tratamiento temprano.** Una vez hecho el diagnóstico, se pueden considerar las opciones de tratamiento.
- 3. Planificar.** Recibir un diagnóstico en las etapas iniciales permite que la persona con la enfermedad tome sus propias decisiones. Puede decidir sobre el cuidado que quiere recibir. También puede decidir cómo manejar sus asuntos financieros y otros asuntos personales.





Is there a cure for Alzheimer's?

No. There are medicines that a person can take to make it easier for the person to function. The medicines do not cure the disease.

Why should a person be diagnosed?

Here are some reasons to see your health care provider about symptoms:

1. **To have the correct diagnosis.** Memory loss may be due to other conditions. The health care provider will do tests to diagnose the condition and develop the best action plan to manage it.
2. **To receive early treatment.** Once you have a diagnosis, treatment options will be discussed.
3. **To plan.** Having an early diagnosis allows people with the disease to make their own decisions. These decisions may be about the care they want to receive. They can also decide how to manage financial and other personal matters.



¿Podré cuidar a mi familiar con Alzheimer en casa?

Todo depende de su situación en el hogar. Quizá pueda cuidar de la persona por un tiempo. Esto depende de cómo está la persona y los recursos que hay en el hogar. No en todos los casos se puede o se debe cuidar a la persona en casa.

Puede haber razones que impidan que cuide a la persona en casa. Tal vez no tiene espacio en casa ni la posibilidad de conseguir ayuda adicional. Tal vez su propia salud u otras obligaciones se lo impidan. Es importante no sentirse culpable y cuidarse a sí mismo. Debe saber y aceptar que a veces el cuidado que la persona necesita puede ser mejor en un ambiente diferente. Tenga una actitud abierta sobre esta realidad.

Will I be able to care for my family member with Alzheimer's at home?

It all depends on your situation at home. You may be able to care for the person for a while. It will depend on how the person is doing and the resources that are available in the home. Not everyone can be cared for or should be cared for at home.

There may be reasons that keep you from caring for the person at home. These may have to do with the physical space you have available, the ability to get extra help, your own health, or other obligations. It is important to not feel guilty and to take care of yourself. You need to know and accept that sometimes the care needed by the person is best provided in a different setting. Keep an open mind to this reality.



Cuidar de alguien con Alzheimer requiere enormes recursos físicos, emocionales y financieros.

¿Qué puede ayudarme a mí y a mi familia en el proceso de cuidar a nuestro familiar con Alzheimer?

Cuidar de alguien con Alzheimer requiere enormes recursos físicos, emocionales y financieros. Los siguientes pasos pueden ayudarlo a decidir la mejor forma de proceder.

- 1. Hable con su familia y amigos.** Conversen sobre el cuidado que la persona necesita y cómo varias personas se pueden dividir las tareas.
- 2. Averigüe sobre diferentes opciones de cuidado.** Estas pueden incluir cuidado de la persona en casa, cuidado diurno para adultos o cuidado fuera del hogar.





What can help me and my family through the process of taking care of our family member with Alzheimer's?

Taking care of a person with Alzheimer's requires considerable physical, emotional, and financial resources. The following steps may help you decide the best way to proceed.

1. **Talk to family and friends.** Discuss the care the person needs and how the tasks can be divided among several persons.
2. **Find out about possible care settings.** These might include caring for the person at home, day care for adults, or out-of-home care.

Taking care of a person with Alzheimer's requires considerable physical, emotional, and financial resources.

- 3. Busque información sobre los programas a su disposición.** La Administración Para Vivir en la Comunidad puede ayudarlo a encontrar recursos. Es posible que haya programas locales o estatales en su área que puede usar. Por ejemplo, algunos programas pagan para que alguien vaya cierto número de horas por semana a su casa para ayudar a cuidar a una persona con Alzheimer. Esta ayuda podría estar limitada a cuidado personal, preparación de comidas y limpieza.
- 4. Planifique cómo va a pagar el cuidado.** Busque información cuanto antes sobre alternativas disponibles. En la próxima sección hay una lista de líneas de ayuda y páginas de Internet con información y recursos adicionales.



3. Find out about programs that are available.

The Administration for Community Living may help you find some resources. There may be local and state programs in your area that you can use. For example, some programs may pay for a person to come to your home for a limited number of hours to help care for a person with Alzheimer's. This help may be limited to personal care, meal preparation, and cleaning.

- ### 4. Plan how to pay for care.
- Learn early in the process about possible alternatives. In the next section, there is a list of helplines and websites with additional information and resources.



Recursos

Líneas de ayuda:

1. **Su Familia, Línea Telefónica Nacional para la Salud de la Familia Hispana:**

1-866-783-2645

Llame para obtener más información sobre el Alzheimer y encontrar proveedores de salud cerca de usted.

2. **Centro de Educación y Referencia Sobre la Enfermedad de Alzheimer:**

1-800-438-4380

Parte del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento: Brinda información en español sobre la enfermedad de Alzheimer y datos sobre servicios estatales y nacionales.

3. **Eldercare Locator:**

1-800-677-1116

Ayuda a los cuidadores a encontrar recursos en su comunidad.

4. **Medicare:**

1-800-633-4227

Brinda información general sobre la atención con cobertura de Medicare.

Páginas de Internet:

1. **Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos:**

www.hispanichealth.org

Información sobre los programas de la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos y otros recursos. Síguenos en Facebook (facebook.com/healthyamericas) y Twitter (twitter.com/health4americas)

2. **Instituto Nacional sobre el Envejecimiento:**

www.nia.nih.gov/espanol

Información sobre Alzheimer y otros temas relacionados a la vejez saludable. Además, información sobre los estudios más recientes relacionados al envejecimiento.

Resources

Helplines:

1. Su Familia, The National Hispanic Family Health Helpline:

1-866-783-2645

Call for more information on Alzheimer's disease and to find health care providers in your area.

2. Alzheimer's Disease Education and Referral Center:

1-800-438-4380

Part of the National Institute on Aging. Provides Alzheimer's disease information and referrals to state and national services.

3. Eldercare Locator:

1-800-677-1116

Helps caregivers find resources in their communities.

4. Medicare:

1-800-633-4227

Provides general information on Medicare and its coverage.

Websites:

1. National Alliance for Hispanic Health:

www.hispanichealth.org

Information on programs of the National Alliance for Hispanic Health and other resources. Follow us on Facebook (facebook.com/healthyamericas) and Twitter (twitter.com/health4americas).

2. National Institute on Aging (NIA):

www.nia.nih.gov

Information on Alzheimer's and other topics related to healthy aging. Also, information about the latest research related to aging.

3. Administración Para Vivir en la Comunidad:

www.acl.gov/Get_Help/Help_Older_Adults/Index.aspx

Esta página web provee información sobre la enfermedad del Alzheimer y planeamiento de cuidado a largo plazo; le conecta con las agencias para la vejez en su comunidad a través del "Elder Locator"; y le ofrece enlaces a publicaciones y recursos para adultos mayores y cuidadores.

4. Medicaid:

www.medicaid.gov/Medicaid-CHIP-Program-Information/By-State/By-State.html

Información sobre Medicaid por estado. Algunos estados tienen información en español.

5. Medicare:

www.medicare.gov/caregivers/

Información sobre la atención con cobertura de Medicare y otros recursos.

6. National Council on Aging (NCOA)

www.ncoa.org

www.benefitscheckup.org/cf/index.cfm?partner_id=58

Esta página del NCOA le ayuda a encontrar e inscribirse en programas de beneficio públicos o privados en los cuales podría cualificar.

7. Guía para elegir un asilo de ancianos:

www.medicare.gov/nursing/spanishchecklist.pdf

Lista de Medicare para ayudar a los cuidadores a escoger un asilo de ancianos adecuado para su familiar.

8. Nursing Home Compare:

www.medicare.gov/nursinghomecompare/search.html

Una herramienta del Centro de Servicios para Medicare y Medicaid (CMS) para ayudarlo a buscar asilos de ancianos acreditados en su área. Sólo está disponible en inglés.

3. Administration for Community Living:

www.acl.gov/Get_Help/Help_Older_Adults/Index.aspx

Information on Alzheimer's disease and long-term care planning; connects you with the local agencies on aging and the eldercare locator; and offers links to publications and resources for older adults and caregivers.

4. Medicaid:

www.medicaid.gov/Medicaid-CHIP-Program-Information/By-State/By-State.html

State-by-state information on Medicaid.

5. Medicare:

www.medicare.gov/campaigns/caregiver/caregiver-resource-kit.html

Information on Medicare basics and coverage, and a resource locator.

6. National Council on Aging (NCOA):

www.ncoa.org

www.benefitscheckup.org/cf/index.cfm?partner_id=58

The benefits checkup webpage of the NCOA helps you find and enroll in public and private benefits programs for which you may qualify.

7. Nursing Home Checklist

www.medicare.gov/nursing/checklist.pdf

A list created by Medicare to help caregivers select a nursing home that is appropriate for their family member's needs .

8. Nursing Home Compare:

www.medicare.gov/nursinghomecompare/

Tool from Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) for finding CMS-certified nursing homes in your area.

Su Familia

**The National Hispanic
Family Health Helpline**

1-866-783-2645

SuFamilia@hispanichealth.org



1501 16th Street, NW
Washington, DC 20036
Telephone 202.387.5000

www.hispanichealth.org

La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos es la fuente de información de salud sobre los hispanos más reconocida y confiable en los Estados Unidos. La Alianza representa a proveedores de salud de la comunidad a través del país, que prestan servicios a más de 15 millones de hispanos al año y a organizaciones nacionales que trabajan para mejorar la salud de todos.

The National Alliance for Hispanic Health is the nation's foremost source of information and trusted advocate for the health of Hispanics in the United States. The Alliance represents community-based health providers across the nation, that serve more than 15 million Hispanics each year and national organizations that work to improve health for all.

Se hizo posible con el apoyo de
Made possible with support from

