

Salud cerebral y concientización sobre la demencia en nuestras comunidades

Beneficios de la detección temprana de la demencia, factores de riesgo potencialmente modificables y recursos disponibles para las personas que viven con demencia



Bienvenida y presentaciones



Preséntese

Diga su nombre y por qué está
asistiendo al taller

Objetivos de aprendizaje

1

Conocer y reflexionar acerca de la salud cerebral y la demencia en nuestras comunidades

2

Comprender los factores de riesgo potencialmente modificables y los beneficios de la detección temprana de la demencia

3

Explorar recursos para seguir aprendiendo, actuar y recibir apoyo en torno a la salud cerebral y la demencia

Mensajes clave

- ➔ Vivir con demencia tiene sus retos, y una comunidad solidaria puede ayudar
- ➔ El diagnóstico temprano de la demencia puede aumentar la calidad de vida
- ➔ Nunca es muy temprano o muy tarde para mejorar la salud cerebral
- ➔ Los pequeños cambios en el estilo de vida pueden marcar una gran diferencia
- ➔ Nos comprometemos a conectarnos con usted y ponerle en contacto con recursos

Expectativas

1

Cuidarse a sí mismo

Mantenerse presente durante todo el taller

2

Cuidarse mutuamente

Asumir la intención positiva y reconocer el impacto

3

Cuidar este espacio

Dejar este lugar mejor de lo que lo encontró

La demencia en nuestras comunidades

Vivir con demencia tiene sus retos,
y una comunidad solidaria puede ayudar

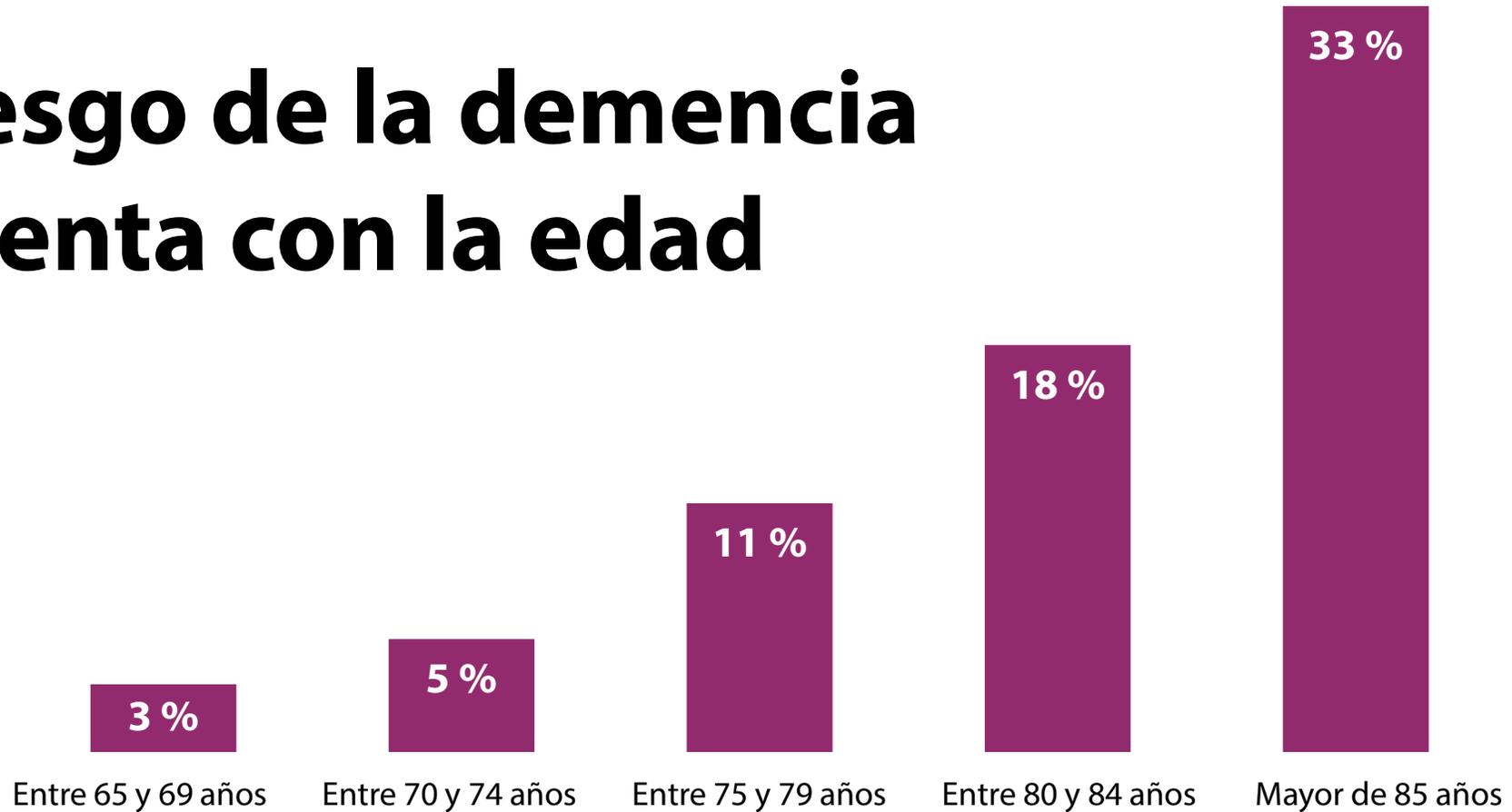


¿Qué es la demencia?

La demencia no es una enfermedad en sí, es un conjunto de síntomas causados por diversas afecciones que dañan el cerebro. Estos cambios provocan un deterioro de la memoria y la capacidad de pensar que interfiere en la vida cotidiana.



El riesgo de la demencia aumenta con la edad



El Alzheimer es un tipo de demencia

ALZHEIMER

El Alzheimer es una enfermedad cerebral específica y es el tipo más común de demencia.

De hecho, el Alzheimer representa el **60 a 80 %** de los casos de demencia.



DEMENCIA

La demencia es un término general que designa síntomas como el deterioro de la memoria, el razonamiento u otras capacidades del pensamiento.

La demencia en Estados Unidos

10%

Alrededor del 10 % o 1 de cada 10 adultos mayores de 65 años padece de la enfermedad Alzheimer (un tipo de demencia) en Estados Unidos

2x

Los negros/afroamericanos tienen 2 veces más probabilidades de padecer la enfermedad de Alzheimer que la población blanca no hispana

1.5x

Los adultos hispanos/latinos tienen 1.5 veces más probabilidades de padecer la enfermedad de Alzheimer que la población blanca no hispana

La demencia en Washington



125,000

Alrededor de 125,000 personas padecen demencia en Washington



En Washington, las comunidades negra/afroamericana, hispana/latina y de indios americanos/nativos de Alaska padecen demencia en mayor proporción que la población blanca/caucásica



20 años

Se prevé que el número de personas con demencia en Washington se duplique en los próximos 20 años

Actividad:

Piense-En Pareja-Comparta



INSTRUCCIONES:

- 1 Piense por un minuto
- 2 Comparta con la persona al lado suyo por 2 minutos
- 3 Comparta con el grupo

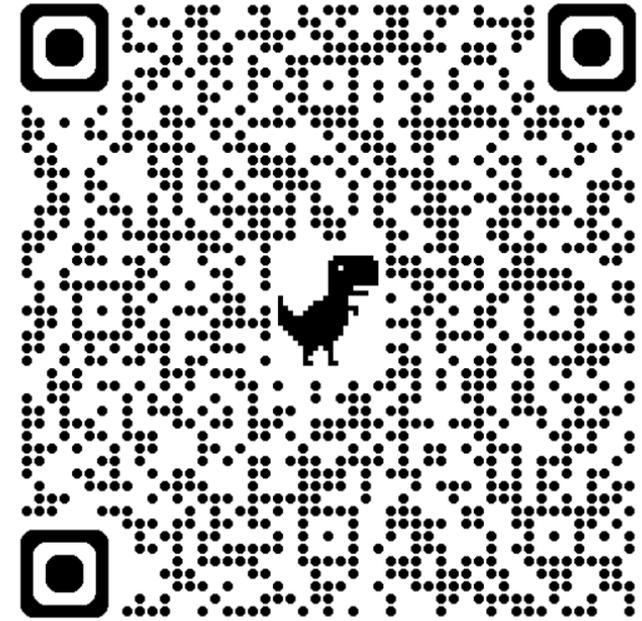
PREGUNTA:

¿Cómo me ha afectado la demencia a mí o a mis conocidos?

Recursos

Obtenga más información a través del siguiente enlace o utilizando el código QR: apunte la cámara de su teléfono al código QR y, toque la indicación que aparece en la pantalla para abrir el sitio web.

doh.wa.gov/brain-health-resources



Envíe un correo electrónico a **Brain-Health@DOH.WA.Gov** para obtener ayuda.



Beneficios de la detección temprana

El diagnóstico temprano de la demencia puede mejorar la calidad de vida



¿Cómo puedo reconocer la demencia?



Diez signos de la demencia

➔ Diez signos de la demencia

1

Pérdida de memoria que interrumpe la vida cotidiana

Signo de demencia:

Preguntar por la misma información una y otra vez.

No poder recordar la información aprendida recientemente.

Envejecimiento típico:

Olvidar nombres o citas temporalmente.

➔ **Diez signos de la demencia**

2

Retos en la planificación o resolución de problemas

Signo de demencia:

Es más difícil trabajar con números, seguir una receta o llevar la cuenta de las facturas.

Dificultad en concentrarse.

Envejecimiento típico:

Cometer errores con las facturas de vez en cuando.

➔ Diez signos de la demencia

3

Dificultad para completar tareas cotidianas

Signo de demencia:

Problemas para conducir hasta un lugar conocido, hacer la lista de la compra o recordar las reglas de un juego.

Envejecimiento típico:

Necesitar ayuda para grabar un programa de televisión de vez en cuando.

➔ **Diez signos de la demencia**

4

Confusión con la hora o lugar

Signo de demencia:

Perder la noción de las fechas y las estaciones.

Olvidar dónde está o cómo ha llegado hasta allí.

Envejecimiento típico:

Olvidarse qué día de la semana es pero acordarse más tarde.

➔ Diez signos de la demencia

5

Problemas de comprensión de imágenes visuales y relaciones espaciales

Signo de demencia:

Problemas para juzgar la distancia o determinar el color y el contraste.

Los problemas de visión pueden causar problemas de equilibrio o para leer.

Envejecimiento típico:

Cambios de la visión al envejecer.

➔ Diez signos de la demencia

6

Nuevos problemas con palabras al hablar o escribir

Signo de demencia:

Dificultad para seguir o participar en una conversación o para nombrar objetos familiares.

Detenerse a mitad de la conversación y ser incapaz de continuar o repetir lo dicho.

Envejecimiento típico:

A veces cuesta encontrar la palabra adecuada.

➔ **Diez signos de la demencia**

7

Perder cosas sin poder seguir los pasos para encontrarlas

Signo de demencia:

Poner objetos en lugares insólitos.

Envejecimiento típico:

Perder cosas, pero seguir los pasos para encontrarlas.

➔ **Diez signos de la demencia**

8

Disminución o falta de juicio

Signo de demencia:

Cambios en la toma de decisiones.

Prestar menos atención a la higiene.

Envejecimiento típico:

Tomar una mala decisión o cometer un error de vez en cuando.

➔ **Diez signos de la demencia**

9

Abandono del trabajo o de las actividades sociales

Signo de demencia:

Cambios en la participación en eventos disfrutados anteriormente.

Envejecimiento típico:

A veces, desinterés por las obligaciones familiares o sociales.

➔ Diez signos de la demencia

10

Cambios en el estado de ánimo o personalidad

Signo de demencia:

Confusión, sospecha, depresión, miedo o ansiedad.

Se altera fácilmente en casa, con los amigos o fuera de su zona de confort.

Envejecimiento típico:

Desarrollar formas específicas de hacer las cosas, volverse irritable cuando se interrumpe una rutina.



Hablar con mi proveedor médico sobre las preocupaciones relacionadas con la demencia

Hablar sobre la demencia puede ser difícil y puede dar miedo. Sin embargo, obtener el consejo de un proveedor médico de confianza puede ayudarle a usted y a sus seres queridos a responder de forma cuidadosa y con recursos.

Hablar con mi proveedor médico sobre las preocupaciones relacionadas con la demencia

Antes de su consulta

- 1 Escriba los signos
- 2 Tenga una lista de medicamentos, incluso sin prescripción y las vitaminas
- 3 Planee ir con un amigo
- 4 Seleccione sus preguntas



Hablar con mi proveedor médico sobre las preocupaciones relacionadas con la demencia

Durante la consulta

- 1 Comparta las inquietudes de la salud
- 2 Sea completamente abierto
- 3 Pida un diagnóstico
- 4 Hable sobre los próximos pasos



Hablar con mi proveedor médico sobre las preocupaciones relacionadas con la demencia

Después de la consulta

- 1 Reconozca sus sentimientos
- 2 Repase sus notas
- 3 Escriba las preguntas nuevas
- 4 Identifique sus recursos



Actividad:

Conversaciones valientes



INDICACIÓN:

Hablar con mi proveedor médico sobre las preocupaciones relacionadas con la demencia

INSTRUCCIONES:

- 1** Repasar el folleto y preguntas útiles que puede hacer
- 2** Practique hacer las preguntas con alguien

Revisar

El miedo al diagnóstico es típico y razonable; y saber más sobre cómo afrontar la demencia tiene sus beneficios.

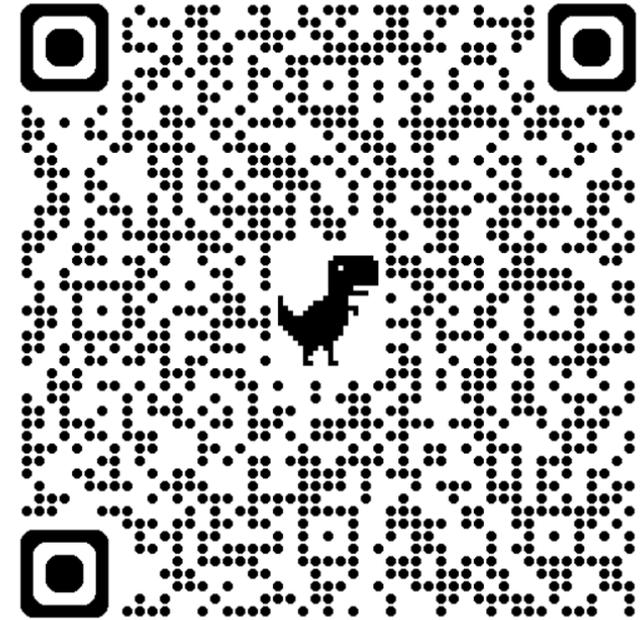
- **Puede obtener ayuda pronto, justo cuando la necesita**
- **Puede ayudar a su comunidad a que le ayuden mejor**
- **Tiene tiempo para hacer cambios que pueden influir en su calidad de vida**



Recursos

Obtenga más información a través del siguiente enlace o utilizando el código QR: apunte la cámara de su teléfono al código QR y, a continuación, toque la indicación que aparece en la pantalla para abrir el sitio web.

doh.wa.gov/brain-health-resources



Envíe un correo electrónico a **Brain-Health@DOH.WA.Gov** para obtener ayuda.



Factores de riesgo potencialmente modificables

Nunca es muy temprano o muy tarde para mejorar la salud cerebral. Los pequeños cambios en el estilo de vida pueden marcar una gran diferencia. *El significado de pequeño será diferente para cada persona*

Factores de riesgo potencialmente modificables

Significa cosas en su vida que puede elegir cambiar



Factores de riesgo potencialmente modificables

Cualquier cambio en estos ámbitos puede marcar una gran diferencia:

- Depresión
- Diabetes
- Consumo excesivo de alcohol
- Pérdida de audición
- Hipertensión arterial
- Inactividad física
- Mala calidad de la dieta
- Mala calidad del sueño y trastornos del sueño
- Consumo de tabaco
- Lesión cerebral traumática (TBI)

Factores de riesgo potencialmente modificables

Depresión

Definición:

Bajo estado de ánimo o pérdida de placer o interés por las actividades durante largos periodos de tiempo.



Factores de riesgo potencialmente modificables

Diabetes

Definición:

Enfermedad que se produce cuando el nivel de azúcar en sangre es demasiado alto o demasiado bajo.





Factores de riesgo potencialmente modificables

Consumo excesivo de alcohol

Definición:

Cuánto alcohol consume.



Factores de riesgo potencialmente modificables

Pérdida de audición

Definición:

Dificultad para escuchar debido a un problema en los oídos.



Factores de riesgo potencialmente modificables

Hipertensión arterial

Definición:

La fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos es demasiado elevada.



Factores de riesgo potencialmente modificables

Inactividad física

Definición:

No mover el cuerpo durante largos periodos de tiempo.

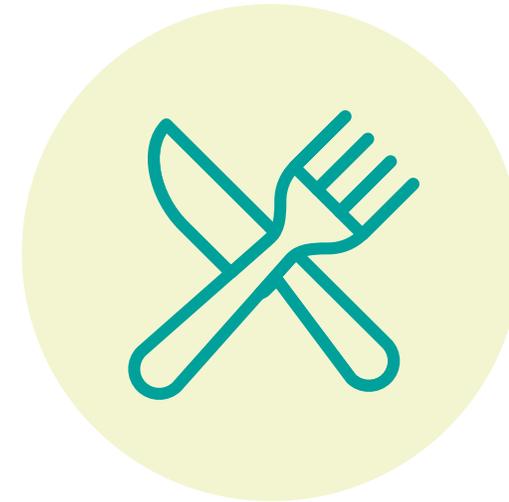


Factores de riesgo potencialmente modificables

Mala calidad de la dieta

Definición:

No comer alimentos saludables.



Factores de riesgo potencialmente modificables

Mala calidad del sueño y trastornos del sueño



Definición:

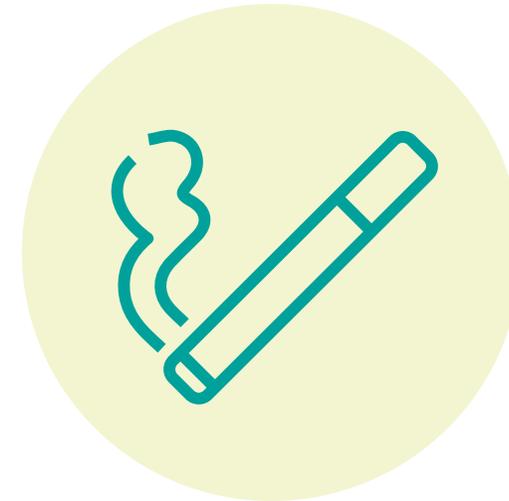
Tiene muchos problemas para dormir o, cuando se levanta por la mañana, sigue sintiéndose cansado.

Factores de riesgo potencialmente modificables

Consumo de tabaco

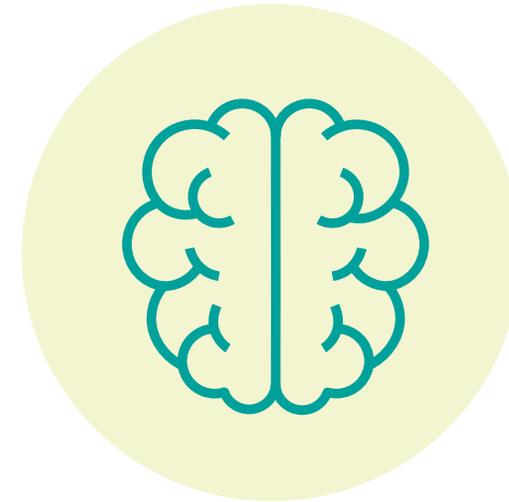
Definición:

Fumar cigarrillos, puros, pipas o consumir otros productos como tabaco de mascar o rapé.



Factores de riesgo potencialmente modificables

Lesión cerebral traumática



Definición:

La lesión cerebral traumática puede ocurrir de muchas maneras, como una caída, un accidente de coche o bicicleta, o cuando se golpea la cabeza durante una actividad deportiva.

Actividad

Opte por hacer cambios

INSTRUCCIONES:

Utilice sus tarjetas de colores para clasificar cada factor de riesgo en relación con **lo difícil que puede ser modificarlo en su vida.**



Bajo (verde)

Podría hacer esto ahora.



Mediano (amarillo)

Esto sería algo difícil, pero podría hacerlo con un poco de ayuda.



Alto (rojo)

Esto sería muy difícil, y me costaría mucho hacerlo.

➔ Factor de riesgo: **Depresión**

Hable con un profesional

Cambios que pueden marcar una gran diferencia

- Encuentre un consejero o un grupo de apoyo y hable con su proveedor médico.
- Manténgase involucrado, incluso cuando no le apetezca.
- Pida ayuda para participar en las actividades que le gustan.



Levante la tarjeta de clasificación

➔ Factor de riesgo: **Diabetes**

Controlar el azúcar en sangre

Cambios que pueden marcar una gran diferencia

- Hágase la prueba de la diabetes.
- Limite los alimentos procesados y los azúcares que tenga en casa.
- Tenga refrigerios saludables a mano y de fácil acceso.



Levante la tarjeta de clasificación

➔ Factor de riesgo: **Consumo excesivo de alcohol**

Consuma menos alcohol

Cambios que pueden marcar una gran diferencia

- Limite por sí mismo el número de bebidas que consume.
- Tenga menos alcohol en casa.
- Planifique eventos sociales sin alcohol.



Levante la tarjeta de clasificación

➔ Factor de riesgo: **Pérdida de audición**

Obtener y utilizar aparatos auditivos

Cambios que pueden marcar una gran diferencia

- Compruebe su audición con regularidad.
- Pida a la gente que hable más alto si no puede oírles.
- Busque recursos de aparatos auditivos en el estado o comunidad.



Levante la tarjeta de clasificación

➔ Factor de riesgo: **Hipertensión arterial**

Pregunte a su proveedor médico sobre medicamentos para la tensión arterial

Cambios que pueden marcar una gran diferencia

- Hágase la prueba de la tensión arterial con regularidad.
- Elija alimentos más sanos en las reuniones.
- Pregúntele a su proveedor médico sobre los medicamentos.



Levante la tarjeta de clasificación

➔ Factor de riesgo: **Inactividad física**

Mueva su cuerpo más

Cambios que pueden marcar la diferencia

- Mueva el cuerpo al menos 15 minutos al día.
- Haga ejercicios en una silla o yoga en silla.
- Utilice un andador o un bastón para moverse con más seguridad.



Levante la tarjeta de clasificación

➔ Factor de riesgo: **Mala calidad de la dieta**

Mejore la calidad de la dieta

Cambios que pueden marcar una gran diferencia

- Hable con su proveedor médico sobre su dieta.
- Utilice envases de una sola ración para controlar las porciones.
- Compre y congele frutas y verduras de temporada.



Levante la tarjeta de clasificación

➔ Factor de riesgo: **Mala calidad del sueño y trastornos del sueño**

Diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño

Cambios que pueden marcar una gran diferencia

- Consulte a un profesional del sueño.
- Establezca y mantenga una rutina definida a la hora de acostarse.
- Elimine las distracciones del área de dormir.



Levante la tarjeta de clasificación

➔ Factor de riesgo: **Consumo de tabaco**

Dejar de fumar o reducir el consumo de tabaco

Cambios que pueden marcar una gran diferencia

- Encuentre un programa factible para dejar de fumar.
- Hable con su proveedor médico sobre las opciones disponibles.
- Pida ayuda para limitar el consumo de tabaco.



Levante la tarjeta de clasificación

➔ Factor de riesgo: **Lesión cerebral traumática**

Tome precauciones

Cambios que pueden marcar una gran diferencia

- Planifique su espacio para evitar riesgos de tropezos y caídas.
- Coloque los objetos que utiliza habitualmente en estantes bajos.
- Utilice el cinturón de seguridad o casco.



Levante la tarjeta de clasificación

➔ Actividad: **Opte por hacer cambios**

**¿Qué estrategias
pueden funcionar
en su caso?**



Revisar

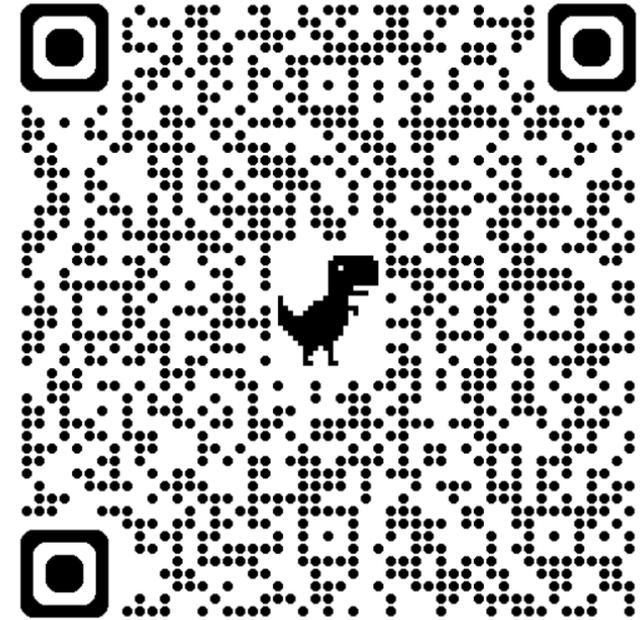
- ¿Qué cambio le resultaría más fácil hacer?
- ¿Cuáles son los obstáculos para hacer ese cambio?
- ¿Cuándo se comprometerá a hacer ese cambio?
- ¿Cómo hará dicho cambio?
- ¿Qué apoyos necesitaría?



Recursos

Obtenga más información a través del siguiente enlace o utilizando el código QR: apunte la cámara de su teléfono al código QR y, toque la indicación que aparece en la pantalla para abrir el sitio web.

doh.wa.gov/brain-health-resources



Envíe un correo electrónico a **Brain-Health@DOH.WA.Gov** para obtener ayuda.



Conclusión

Nos comprometemos a conectarnos con usted y ponerle en contacto con recursos



Reflexiones finales

¿Cuál es un cambio que yo haré o acción que tomaré según lo que aprendimos hoy?



Utilice el impreso proporcionado para anotar su compromiso de cambio.

Mensajes clave

- ➔ Vivir con demencia tiene sus retos, y una comunidad solidaria puede ayudar
- ➔ El diagnóstico temprano de la demencia puede aumentar la calidad de vida
- ➔ Nunca es muy temprano o muy tarde para mejorar la salud cerebral
- ➔ Los pequeños cambios en el estilo de vida pueden marcar una gran diferencia
- ➔ Nos comprometemos a conectarnos con usted y ponerle en contacto con recursos

Descubra los eventos y recursos de la comunidad

Encuentre recursos adicionales, oportunidades y próximos eventos ofrecidos por su organización anfitriona. Pida más información a su instructor.



Objetivos de aprendizaje

1

Conocer y reflexionar acerca de la salud cerebral y la demencia en nuestras comunidades

2

Comprender los factores de riesgo potencialmente modificables y los beneficios de la detección temprana de la demencia

3

Explorar recursos para seguir aprendiendo, actuar y recibir apoyo en torno a la salud cerebral y la demencia

Evaluación de la capacitación

Complete la evaluación de capacitación.

<https://forms.office.com/g/AJYbJGczWD>



Gracias por asistir

Y por preocuparse lo suficiente para que haya más concientización sobre la salud cerebral y la demencia en nuestras comunidades.

¿Tienen preguntas?

