

## MENSAJES CLAVE DE HOY:

- 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

## DATOS SOBRE LA DEMENCIA

**125,000** Alrededor de 125,000 personas padecen demencia en Washington.

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

**↑** 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.

**65** A partir de los 65 años, el riesgo de demencia aumenta significativamente con la edad.

# Salud cerebral y concientización sobre la demencia en nuestras comunidades

Gracias por asistir al taller de hoy; juntos vamos a hablar sobre la salud cerebral y la demencia, entre ellos:

- Los beneficios de un diagnóstico temprano de la demencia
- Factores de riesgo potencialmente modificables
- Recursos para ayudarle a usted o a alguien cercano

## Presentaciones

Escriba por qué ha decidido venir a este taller y qué quiere aprender hoy aquí.

Estoy aquí porque... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Actividad Piense-En Pareja-Comparta

**1 MIN.** Piense por un minuto en cómo la demencia ha afectado su vida o la vida de las personas que conoce.

**2 MIN.** Comparta sus pensamientos con la persona al lado suyo por 2 minutos.

 Prepárese para compartir algunas de sus ideas con todo el grupo.

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Diez signos de la demencia

La demencia **no** es parte habitual de envejecerse. El envejecimiento típico a veces significa olvidarse de nombres o citas o cometer errores al facturar, por ejemplo. La demencia es diferente.

Si se está preguntando si usted o alguien en su vida está experimentando demencia, le animamos a que busque signos de cambio en el comportamiento o en la capacidad para hacer cosas.

- Pérdida de memoria que interrumpe la vida cotidiana
- Retos en la planificación o resolución de problemas
- Dificultad para completar tareas cotidianas
- Confusión con la hora o lugar
- Problemas de comprensión de imágenes visuales y relaciones espaciales
- Nuevos problemas con palabras al hablar o escribir
- Perder cosas sin poder seguir los pasos para encontrarlas
- Disminución o falta de juicio
- Abandono del trabajo o de las actividades sociales
- Cambios en el estado de ánimo o personalidad

Si no tiene un proveedor médico y lo necesita, llame al Center for Multicultural Health al (206) 461-6910 o envíe un correo electrónico a [cmch@cschc.org](mailto:cmch@cschc.org)

## Factores de riesgo potencialmente modificables

Si usted o un ser querido padecen demencia actualmente, o si le preocupa padecerla, las investigaciones demuestran que los siguientes factores de riesgo pueden modificarse para proporcionar una mayor calidad de vida.

Mientras hablamos de cada factor de riesgo, **marque la casilla que le corresponde**. Para los que haya marcado, piense qué cambios podría hacer para reducir el riesgo y qué ayuda o recursos podría necesitar para cambiar.

FACTOR DE RIESGO	NIVEL DE ESFUERZO				NOTAS
<b>Depresión</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	Bajo	Mediano	Alto	N/A	_____
<b>Diabetes</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	Bajo	Mediano	Alto	N/A	_____
<b>Consumo excesivo de alcohol</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	Bajo	Mediano	Alto	N/A	_____
<b>Pérdida de audición</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	Bajo	Mediano	Alto	N/A	_____
<b>Hipertensión arterial</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	Bajo	Mediano	Alto	N/A	_____
<b>Inactividad física</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	Bajo	Mediano	Alto	N/A	_____
<b>Mala calidad de la dieta</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	Bajo	Mediano	Alto	N/A	_____
<b>Mala calidad del sueño y trastornos del sueño</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	Bajo	Mediano	Alto	N/A	_____
<b>Consumo de tabaco</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	Bajo	Mediano	Alto	N/A	_____
<b>Lesión cerebral traumática</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	Bajo	Mediano	Alto	N/A	_____



Gracias por su tiempo y su participación. Obtenga más información sobre la demencia y los recursos disponibles para apoyarle a usted y a nuestra comunidad a través del siguiente enlace o utilizando el código QR apuntando la cámara de su teléfono al código QR, y tocando la indicación en la pantalla para abrir el sitio web.

[doh.wa.gov/brain-health-resources](https://doh.wa.gov/brain-health-resources)