

# Hablar con mi proveedor médico sobre la demencia

Le alentamos a que traiga esta herramienta para cada cita. Tenga en cuenta que puede ser necesaria más de una visita al médico y una serie de pruebas a lo largo del tiempo para obtener un diagnóstico.

Hablar sobre la demencia puede ser difícil y puede dar miedo. Eso es común. La pérdida de memoria en adultos puede deberse a varias causas, algunas de las cuales son reversibles. Un primer paso es hablar de ello con un profesional médico.

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

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

## Diez signos de la demencia

- Pérdida de memoria que interrumpe la vida diaria
- 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

## Antes de su consulta

- Escriba los cambios en su salud, incluso cualquier signo de demencia que percate o tenga de la lista de diez signos.
- Haga una lista de todos los medicamentos, incluso con y sin prescripción y vitaminas. A veces los medicamentos pueden crear síntomas de demencia, y su médico querrá descartarlo.
- Pídale a un familiar o amigo de confianza que le acompañe para ayudarlo a escuchar y tomar notas.
- Haga una lista de preguntas para el médico.

*En la barra lateral de la derecha encontrará algunas sugerencias de preguntas.*

## Algunas preguntas útiles

- ¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud?
- ¿Cómo pueden ayudarme usted o el equipo?
- ¿Qué medicamentos debo seguir tomando?
- ¿Qué medicamentos debo dejar de tomar?
- ¿Cuándo debo llamarle o volver a una cita?
- ¿Cuáles son los siguientes pasos que debo dar? ¿Cuándo?

## Durante su consulta

- Informe a su proveedor médico de sus preocupaciones, utilizando su lista de cambios en la salud, y utilice los diez signos para ayudarlo a describir lo que está teniendo.
- Sea completamente abierto con su proveedor médico sobre su experiencia; el médico tiene que saber realmente lo que está pasando.
- Pregúntele a su proveedor qué pasos serían necesarios para llegar a un diagnóstico.
- Pregunte qué puede esperar para el futuro.
- Dígale a su proveedor médico qué necesita y cómo quiere que se comunique con usted.
- Dígale a su proveedor médico quién le va a apoyar y qué tipo de información está bien compartir con ellos.

¿Qué quiero preguntarle a mi proveedor médico?...

---

---

---

---

---

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Después de cada consulta

- El proceso para obtener un diagnóstico puede generar muchos sentimientos. Eso también es común. Tómese su tiempo para sentir esos sentimientos, pero no tenga miedo de pedir ayuda a sus amigos, familiares o proveedor médico.
- Repase las notas de su consulta.
- Anote las nuevas preguntas que tenga.
- Anote los recursos que crea que pueda necesitar.

¿Qué debo hacer a continuación?...

---

---

---

---

---

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



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, luego toque la indicación que aparece en la pantalla para abrir el sitio web.

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