i

Cuidador, no te olvides de ti por más responsabilidades que tengas.

Cuidador, cuídate para poder cuidar.

Cuidador, mantente física y emocionalmente fuerte por que, tú, eres …

¡IMPORTANTE!

Si a usted o a un ser querido le diagnosticaron Alzheimer o algún tipo de demencia, no está solo. La Asociación Alzheimer es un recurso confiable que brinda información, educación, derivaciones y apoyo a cuidadores de personas afectadas por esta enfermedad.

Llame a nuestra

Línea de Ayuda 24/7:

787-727-4151 / 787-268-6818

ASOCIACIÓN DE ALZHEIMER TE INFORMA

BOLETÍN EDUCATIVO

Asociación de Alzheimer de Puerto Rico

Cuidadores Saludables

Tel: 787-727-4151 / 787-268-6818

Email: asociacionalzheimerpr@gmail.com

Web: www.alzheimerpr.com

Esta publicación se hacen gracias a Fondos Unidos.

¡Cuidadores Saludables!

Como cuidador, es posible que con tantas responsabilidades se olvide de cuidarse a usted mismo adecuadamente. Pero lo mejor que puede hacer por la persona a la que cuida es mantenerse física y emocionalmente fuerte.

- Consulte a un médico
- Póngase en movimiento
- Coma bien

Consulte a un médico

Asegúrese de visitar a su médico regularmente (al menos una vez al año) y preste atención a lo que su cuerpo le dice. Debe tomar seriamente los síntomas de cansancio, estrés, insomnio o cambios en el apetito y el comportamiento. Ignorar estos síntomas puede deteriorar su salud física y mental.

Si cuida a una persona en la etapa final del Alzheimer, hable con su médico sobre la vacuna contra la gripe. La vacunación lo protege a usted y a la persona que cuida.

Póngase en movimiento

Seguramente sabe que el ejercicio es importante para mantenerse saludable: puede ayudar a aliviar el estrés, evitar enfermedades y hacerlo sentir bien. Pero encontrar el tiempo necesario para ejercitarse es otra historia.

Siga estos consejos:

- **Acepte los ofrecimientos de ayuda de familiares y amigos.** Puede disfrutar de una buena sesión de ejercicio en un breve período de tiempo, incluso en solo 30 minutos. Use nuestro Care Team Calendar para coordinar un horario con períodos libres para ejercitarse y cuidar su salud.

- **Empiece de a poco.** Si bien se recomienda hacer 30 minutos de actividad física al menos cinco días a la semana, incluso 10 minutos al día pueden ayudar. Empiece con lo que pueda y póngase objetivos.

- **Ejercítese en el hogar.** Cuando la persona con demencia duerma, saque una alfombrilla para yoga y haga estiramientos, use una bicicleta fija o pruebe con los videos de ejercicios.

- **Encuentre algo que le guste hacer.** Si le gusta una actividad, será más fácil convertirla en un hábito.

Hay distintas formas de mantenerse activo a una persona con demencia.

Estos son algunas ideas:

- Salir a caminar para disfrutar del aire libre
- Ir al centro comercial y recorrerlo
- Hacer ejercicios sentado en el hogar
- Bailar juntos al ritmo de la música que prefieran.

- Hacer jardinería u otras actividades diarias que ambos disfruten

Intentar hacer todo sin ayuda lo dejará exhausto. No haga todo solo. Busque el apoyo de familiares, amigos, la comunidad religiosa y la Asociación de Alzheimer.

Coma bien

Los patrones de alimentación saludable para el corazón, como la dieta mediterránea, son buenos para la salud en general y pueden ayudar a proteger el cerebro. Una dieta mediterránea incluye relativamente poca carne roja y hace hincapié en los cereales integrales, las frutas, los vegetales, el pescado, los frutos secos, el aceite de oliva y otras grasas saludables. Pruebe nuevas recetas y compártalas con la persona con demencia.