

Cuidadores y la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas

Apoyo para quienes cuidan a un ser querido con ADRD

Manejar el desgaste emocional, físico y económico de cuidar a un ser querido no es fácil. Sin embargo, hay algunas estrategias que pueden ayudar a reducir la carga y el estrés de los cuidadores:

Estrategias que pueden ayudar

- ✓ **Cuidarse como cuidador** - Cuidar la salud mental y física de la persona cuidadora puede ayudar a reducir el estrés y el impacto de la enfermedad. Hoy en día, herramientas como la telesalud (citas por video) pueden facilitar el acceso a servicios de salud y brindar apoyo sin necesidad de salir de casa.
- ✓ **Bienestar emocional y apoyo para cuidadores** - Recibir terapia, ya sea en línea o en persona, puede ayudar a reducir el estrés y el sufrimiento emocional.
- ✓ **Educación para cuidadores** - Aprender más sobre los síntomas de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas (ADRD), cómo progresa la enfermedad y cómo manejarla puede mejorar el cuidado de las personas con ADRD y reducir el estrés emocional de quienes las cuidan.

Busque apoyo y recursos

Asociación de Alzheimer

alz.org

Línea de ayuda disponible las 24 horas: 800.272.3900

Educación, grupos de apoyo y recursos locales.

Alianza de Acción contra la Demencia

daanow.org

Conecta a cuidadores para compartir experiencias y aprender juntos.

Mejores programas para cuidadores

bpc.caregiver.org

Lista nacional de programas que brindan apoyo a cuidadores y familias.

211 Colorado — Recursos para ADRD

211colorado.org/adrd

Encuentre programas, servicios y Cafés de la Memoria en Colorado.