

Demencia: *plan de acción personal*

Fecha: _____

En la consulta de hoy usted y su equipo de cuidados de la salud hablaron acerca de sus problemas de memoria e hicieron un plan que le ayudará a mantenerse sano. Este plan incluye medidas que debe tomar con el equipo de cuidados de la salud y otras que debe hacer en casa. Un proveedor de cuidados le ayudará a completar este plan de acción personal, que le permitirá llevar un registro de su progreso en casa.

Pautas de tratamiento

- Asista a las consultas de seguimiento.**
- Hágase exámenes periódicos de la vista, el oído, el habla y la deglución.** Si los sentidos están deteriorados, es más difícil para el cerebro procesar información, lo que a su vez dificulta más la actividad mental. Tratar los problemas de visión, audición y deglución le ayudará a funcionar mejor y a retrasar el avance de la pérdida de memoria.
- Siga las instrucciones del médico para controlar otras afecciones.** Hay otros problemas de salud que pueden empeorar los problemas de memoria si no se controlan bien.
- Planifique con anticipación.** Hable con el médico y su familia sobre la planificación anticipada de los cuidados médicos. Sepa qué medidas puede tomar para dar a conocer sus deseos acerca de la atención que desee recibir y de cómo desea vivir. Pida al médico una copia del folleto de Intermountain llamado ***Planificación anticipada de cuidados médicos.***

Mis metas personales para controlar la demencia:



La próxima consulta con el médico es el:

Presente este plan en la consulta.

Otros recursos

Nombre y teléfono del encargado de atención:

Teléfono y sitio web de la clínica local:

Otros orientadores o proveedores:

Educación de Intermountain para el paciente

Fíjese qué recibió y registre la **fecha**.

- Deterioro cognitivo leve* _____
- Demencia: primeros pasos después del diagnóstico* _____
- Recursos sobre el Alzheimer: Utah y el sur de Idaho* _____
- La dieta mediterránea* _____
- Viva bien, muévase más* _____
- Planificación anticipada de cuidados médicos* _____

Recursos en línea

- Asociación del Alzheimer: alz.org
- Buscador de recursos comunitarios: communityresourcefinder.org
- Navegador del Alzheimer: alzheimersnavigator.org
- LiVe Well: intermountainhealthcare.org/services/wellness-preventive-medicine/live-well/

ORGANIZAR LOS MEDICAMENTOS — El médico deberá revisar periódicamente los medicamentos que usted toma para cerciorarse de que no estén empeorando sus problemas con la actividad mental.

Tal vez también deba tomar nuevos medicamentos que podrían ayudarle a enlentecer la pérdida de memoria. Esto dependerá del tipo de demencia que usted padezca.

En el espacio que aparece a continuación, haga una lista de todos los medicamentos que toma en la actualidad (incluidos los de venta sin receta, las vitaminas o los complementos). Tome todos los medicamentos exactamente de la manera que le indique su proveedor de cuidados de la salud.

| | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Posibles problemas para tomar los medicamentos de acuerdo con lo indicado:

Lo que haré para ayudarme a tomar los medicamentos de acuerdo con lo indicado:

| | | |
|---|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Usar pastilleros | <input type="checkbox"/> Designar a alguien que me ayude con los medicamentos | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Programar alertas en el teléfono | <input type="checkbox"/> Llevar una lista actualizada de los medicamentos | _____ |

COMER ALIMENTOS QUE SEAN SALUDABLES PARA EL CEREBRO —

Alimentarse de forma balanceada y saludable es una de las mejores medidas que puede tomar para ayudar al cerebro. Elija 1 o 2 aspectos en los cuales trabajar cada semana.

Para alimentarme de forma saludable, haré lo siguiente:

- Comer de forma periódica y saludable todos los días.
- Usar la ficha **Vivir bien, comer bien** para aprender maneras de alimentarme de forma saludable.
- Intentar seguir la **Dieta mediterránea**.
- Pedir una cita con un nutricionista y dietista registrado (RDN, por sus siglas en inglés).
- Otros: _____

Los posibles problemas para cumplir con las metas del plan de alimentación son:

Lo siguiente me ayudará a cumplir con las metas del plan de alimentación:

SER MÁS ACTIVO — Hacer un poco de ejercicio todos los días es otra buena manera de ayudar al cerebro. Elija solo 1 o 2 metas relacionadas con la actividad física en las cuales trabajar cada semana.

| Para aumentar la actividad física, haré lo siguiente: | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 |
|---|----------|----------|----------|----------|
| <input type="checkbox"/> Ejercitarme durante por lo menos 30 minutos, 3 días a la semana, comenzando con uno de los siguientes recursos: <ul style="list-style-type: none"> • LiVe Well (intermountainhealthcare.org/services/wellness-preventive-medicine/live-well) • Silver Sneakers — de Trinity Health (silversneakers.com) | | | | |
| <input type="checkbox"/> Comenzar con el ejercicio poco a poco e ir avanzando gradualmente. | | | | |
| <input type="checkbox"/> Conseguir un compañero de ejercicio. | | | | |
| <input type="checkbox"/> Preguntar al médico si la fisioterapia me podría servir. | | | | |
| <input type="checkbox"/> Otros: _____ | | | | |

CAMBIAR LOS HÁBITOS — Reducir el estrés, socializar y descansar lo suficiente puede ayudar al cerebro a funcionar mejor. Elija 1 o 2 metas relacionadas con los hábitos en las cuales trabajar cada semana.

| Para reducir el estrés, haré lo siguiente: | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 |
|--|----------|----------|----------|----------|
| <input type="checkbox"/> Pedir apoyo a la familia y los amigos. | | | | |
| <input type="checkbox"/> Limitar las obligaciones a 1 o 2 que sean las más importantes para mí. | | | | |
| <input type="checkbox"/> Determinar 1 o 2 actividades que me den alegría y apartar tiempo para ellas. | | | | |
| <input type="checkbox"/> Mantenerme socialmente activo de las siguientes maneras: _____ | | | | |
| <input type="checkbox"/> Preguntar a mi proveedor si puedo ver a un especialista en integración para la salud mental (MHI, por sus siglas en inglés) | | | | |

| Para descansar bien, haré lo siguiente: | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 |
|---|----------|----------|----------|----------|
| <input type="checkbox"/> Dormir de 7 a 9 horas cada noche. | | | | |
| <input type="checkbox"/> Establecer una rutina tranquila a la hora de ir a la cama (no ver TV, darme un baño caliente, etc.). | | | | |
| <input type="checkbox"/> Informar al equipo de atención si tengo problemas para dormir. | | | | |

Los posibles problemas para cumplir con las metas relacionadas con los hábitos son:

Lo siguiente me ayudará a cumplir con las metas relacionadas con los hábitos:

PRESERVAR LA SEGURIDAD

Hablaré con mi equipo de atención acerca de la seguridad en los siguientes aspectos:

- Las finanzas (bancos, compras en línea, protección de la identidad, etc.)
- Riesgo de caerse
- Tomar pastillas para dormir (estas pueden ser dañinas si padece de demencia)
- Conducir
- Supervisión en el hogar

Los posibles problemas para cumplir con las metas relacionadas con la seguridad son:

Lo siguiente me ayudará a cumplir con las metas relacionadas con la seguridad:

PLANIFICAR LOS CUIDADOS MÉDICOS DE FORMA ANTICIPADA —

Dejar registradas sus preferencias sobre las decisiones respecto a la atención que desea recibir le da tranquilidad a usted y a sus seres queridos. Elija 1 o 2 aspectos en los que trabajar cada semana.

- Pídale a su proveedor de cuidados de la salud una copia del folleto de Intermountain llamado **Planificación anticipada de cuidados médicos**, y léalo con la familia.
- Junto con el médico, complete una orden médica de tratamiento para mantener la vida (POLST, por sus siglas en inglés, que se explica en el folleto), y guárdela en un lugar seguro.
- Escoja a alguien para que sea su representante en materia de atención médica (esto también se explica en el folleto).
- Hable con sus seres queridos acerca de los documentos relativos a la planificación anticipada de los cuidados médicos y dígalos dónde los tiene guardados.
- Informe a su familia acerca de sus preferencias respecto a la atención que desee recibir y cómo desea vivir.
- Otros: _____

Los posibles problemas para cumplir con las metas en planificación anticipada de cuidados médicos son:

Lo siguiente me ayudará a cumplir con las metas de planificación anticipada de cuidados médicos:

OBTENER MÁS INFORMACIÓN —

Saber es poder. Consulte libros, sitios web o clases sobre demencia para averiguar más. Cerciórese de obtener la información de fuentes confiables. Elija 1 o 2 recursos para consultar cada semana.

- Asociación del Alzheimer (alz.org)
- Temas médicos de Medline Plus (medlineplus.gov/healthtopics)
- Centro de Educación y Derivación del Mal de Alzheimer (nia.nih.gov/alzheimers/about-adear-center)
- Grupos locales de apoyo (consultar la ficha: **Recursos sobre el Alzheimer: Utah y el sur de Idaho**)

Los posibles problemas para cumplir con las metas relacionadas con el aprendizaje son:

Lo siguiente me ayudará a cumplir con mis metas de aprendizaje:

Dementia: Personal Action Plan

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2017 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS4925-08/17 (Last reviewed - 03/17) (Spanish translation 06/16 by Lingotek, Inc.)