

Rompiendo el silencio sobre el Alzheimer: temas para iniciar conversaciones



Las conversaciones honestas y empáticas con amigos, seres queridos o un proveedor de atención médica pueden ser fundamentales para mejorar los resultados y combatir el miedo y el estigma asociados con la enfermedad de Alzheimer. Con demasiada frecuencia, el miedo y los estigmas impiden el diagnóstico temprano al desanimar a las personas de buscar información, asistencia o un diagnóstico hasta que la enfermedad haya avanzado a etapas posteriores.

Utiliza uno de nuestros temas para iniciar conversaciones y comunícate con un amigo o ser querido que pueda necesitar apoyo mientras experimenta síntomas de la enfermedad de Alzheimer:

- Recientemente leí un artículo relacionado con la enfermedad de Alzheimer. ¿Estarías interesado en aprender más sobre esto juntos?
- Últimamente he notado algunos cambios en tu memoria y comportamiento. ¿Has notado algún cambio?
- He notado que tienes dificultades para recordar algunas de tus tareas diarias y quiero apoyarte en todo lo que pueda. ¿Has notado algún cambio o desafío?
- ¿Qué tipo de pasatiempos y actividades has disfrutado a lo largo de los años? ¿Aún los disfrutas? Si no, me encantaría encontrar un nuevo pasatiempo que quizás podamos probar juntos.
- Te aprecio mucho y he notado algunos cambios. ¿Cómo describirías tu estado de ánimo últimamente?
- Noté que olvidaste mi nombre cuando te saludé esta mañana. Sólo quería ver cómo estás; siempre estoy aquí si quieres hablar del tema.
- ¿Cuándo fue la última vez que tuviste un chequeo con tu médico? ¿Alguna vez han discutido formas de mantener tu salud y bienestar cognitivos?
- Siempre estoy aquí para ti, pero ¿con qué frecuencia ves a tus amigos? ¿Te hablan sobre su salud cognitiva?

Si tú o alguien que conoces está experimentando signos y síntomas de Alzheimer, comunícate con tu médico o especialista de la salud. Visita [EnfrentaAlz.com](https://enfrentaalz.com) para más información sobre la enfermedad, los signos y síntomas y las medidas que puedes tomar para protegerte a ti y a tus seres queridos.