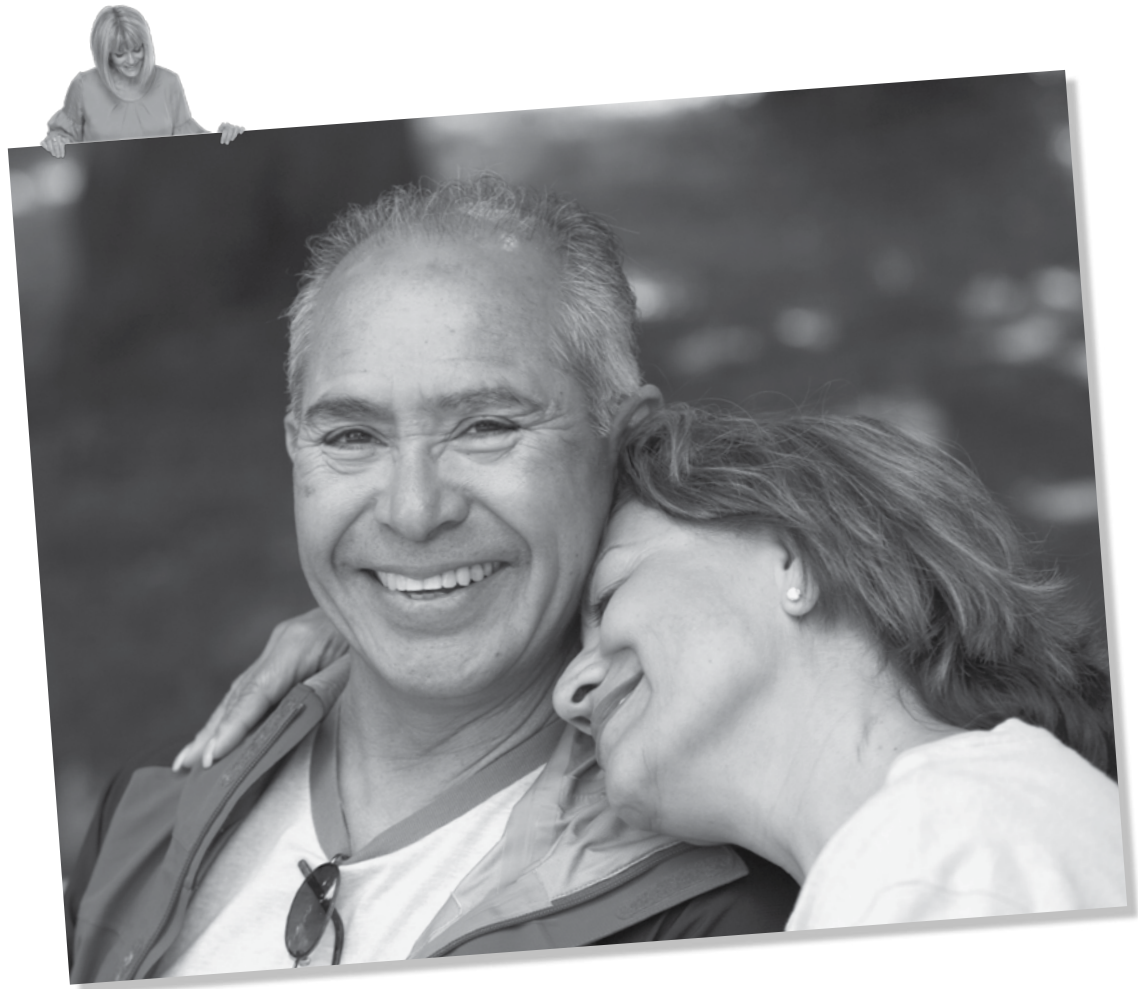


Enfermedad de Alzheimer y Salud del Cerebro

**Pam White,
Health Net**
*Marcamos la
diferencia con
cada uno de
los afiliados.*



¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer es una afección del cerebro que causa problemas con la memoria, el pensamiento y la manera de actuar de una persona. Esta enfermedad no tiene cura. Pero el apoyo y la educación pueden ayudar a las personas a entender y manejar los cambios que produce.

La enfermedad de Alzheimer no es una parte normal del envejecimiento. Detectarla de manera precoz es importante para que usted y sus seres queridos puedan tomar las medidas de cuidado adecuadas.

Hay cosas que usted o sus seres queridos pueden hacer para que el cerebro se mantenga sano y quizás reducir sus probabilidades de padecer la enfermedad de Alzheimer.



¿En qué se diferencia la enfermedad de Alzheimer de la demencia?

La demencia es un conjunto de síntomas. No es una enfermedad ni es una parte normal del envejecimiento. La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia.

Una persona que tiene demencia puede presentar:

- Pérdida de memoria
- Confusión
- Poco criterio
- Cambios en la manera de actuar

¿Cuáles son los signos de la enfermedad de Alzheimer?

A medida que envejecemos, nuestro cerebro cambia, al igual que el resto de nuestro cuerpo. Tener el pensamiento más lento y problemas para recordar las cosas es común con el envejecimiento.

Una pérdida grave de memoria, confusión y cambios importantes en la manera de actuar de una persona no son signos normales del envejecimiento. Si usted o un ser querido están sufriendo estos cambios, llame y consulte a un médico.

**Christine Webster,
Health Net**

*Le ayudamos a tomar
decisiones sobre la
salud informadas.*

Conozca los signos de advertencia

Las personas que padecen enfermedad de Alzheimer o demencia pueden presentar uno o más de estos síntomas:

1. Pérdida de memoria que interfiere en las tareas cotidianas.
2. Problemas para planificar, pensar, seguir instrucciones o resolver situaciones problemáticas.
3. Problemas para realizar tareas cotidianas tales como conducir o manejar dinero.
4. Confusión respecto del tiempo, las instrucciones y el lugar.
5. Problemas para leer, calcular distancias o ver los colores.
6. Dificultad para hablar y encontrar las palabras adecuadas.
7. Guardar las cosas en lugares poco frecuentes.
8. Tomar decisiones incorrectas con el dinero.
9. Alejarse de los pasatiempos, del ejercicio y de las actividades sociales.
10. Cambios en el estado de ánimo y la personalidad, como molestarse, deprimirse o preocuparse fácilmente.



Lo que hace bien al corazón también hace bien al cerebro

Comer alimentos saludables y hacer mucho ejercicio mantiene el corazón fuerte. Estos hábitos saludables le ayudan al corazón a bombear nutrientes y oxígeno al cerebro. El corazón y el cerebro necesitan un buen flujo sanguíneo y oxígeno para funcionar adecuadamente.



Afiliados a Cal MediConnect:

Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074 (TTY: 711)**.

Para hablar con personal de enfermería sobre su salud o para obtener más información sobre los programas de bienestar en línea, llame al número del Departamento de Servicios al Afiliado que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o visite **www.healthnet.com/calmediconnect**.



Una buena dieta le ayuda a pensar, trabajar, jugar, recordar y dormir mejor.

Haga elecciones inteligentes para el cerebro y el corazón

A continuación encontrará cuatro sugerencias para mantener el cuerpo y el cerebro sanos:

1. Manténgase activo

- Utilice tareas cotidianas como la jardinería y la limpieza para mantener el cuerpo y la mente activos.
- Tome clases de baile o salga a caminar con un amigo.

2. Ingiera una dieta saludable

- Coma carnes magras, pescado y más frutas y verduras.
- Evite los alimentos con alto contenido de grasa, azúcar y sal.

3. Mantenga el cerebro activo

- Entrene el cerebro leyendo sobre nuevos temas o participando en juegos como ajedrez, cartas y crucigramas.
- Forme parte de una clase, escuche música relajante o toque su instrumento favorito.

4. Mantenga el contacto social

- Disfrute de pasar tiempo con amigos y familiares.
- Forme parte de un centro comunitario, un programa diurno o actividades voluntarias.



 **Alzheimer's** | GREATER LOS ANGELES
Alzheimer's | SAN DIEGO

¿Necesita ayuda?

Para Los Angeles, llame a la Línea de Ayuda gratuita de Alzheimer's Greater Los Angeles al **1-844-435-7259 (1-844-HELP-ALZ)** o visite www.alzsla.org. Para San Diego, llame a la línea gratuita de Alzheimer's San Diego al **1-858-492-4400** o visite www.alzsd.org.

Brindamos información, apoyo, consejos sobre el cuidado y otros recursos gratuitos para las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer y otras afecciones relacionadas.

Contenido adaptado de la Alzheimer's Association (Asociación de Alzheimer).

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

Health Net Community Solutions, Inc. es un plan que tiene un contrato con Medicare y Medi-Cal para brindar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas.

Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, Inc. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, Inc. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.