

Mente*, memoria y su salud

- Tome medidas para cuidar su salud y bienestar en general.
- Documentétese y manténgase informado.
- Consulte a su profesional de la salud si tiene inquietudes sobre su memoria.

Señales de control (banderas verdes): Todo bien ¿Qué significa?



Si usted:

- no tiene problemas de memoria;
- intenta llevar un estilo de vida sano regularmente.
- ¡Buen trabajo!

Señales de advertencia (banderas amarillas): ¿Qué significa? Precaución



Si usted o un ser querido:

- tiene problemas de salud subyacentes que no estén bien controlados;
- tiene problemas de memoria actualmente o nota que un ser querido los tiene;
- se siente deprimido, triste o desesperanzado; tiene problemas para dormir; come en exceso o demasiado poco;
- presenta ataques repentinos de ansiedad, agitación, desorientación, alucinaciones, cambios de humor o personalidad.
- Se recomienda someterse a más evaluaciones.
- Es posible que tenga inicios de pérdida de memoria y depresión.

- **Hable con un profesional de la salud.**
- **Externe sus inquietudes a un familiar de confianza o amigo cercano.**

Señales de alerta (banderas rojas): Haga un alto ¿Qué significa? y reflexione



Si usted o un ser querido:

- presenta simultáneamente cambios en su lenguaje, problemas de memoria o para resolver problemas, tomar decisiones **Y** se le complican las actividades cotidianas (p. ej., dificultad con su higiene personal, para hacer pagos), **O** siente impulsos de autolesionarse o de lastimar a otros;
- presenta ataques repentinos de ansiedad, agitación, alucinaciones.

Es necesario someterse a valoraciones y evaluaciones.

Comuníquese con:

- **Un profesional de la salud**
- **UW Brain and Wellness Center**

Mente*, memoria y su salud

La mente y la memoria son aspectos importantes de nuestra salud y bienestar general, y pueden verse afectadas por problemas de salud. Algunos problemas pueden ser señales de una afección subyacente grave o un padecimiento que se puede tratar. Los adultos mayores pueden presentar delirio, demencia y depresión. El estado mental (mentation) es uno de los elementos del modelo de 4M que estableció el Institute of Health Improvement. Esto significa prevenir, identificar, tratar y controlar la demencia, la depresión y el delirio en diversos entornos de atención y cuidado.

Característica	Delirio	Demencia	Depresión
Aparición	Aparición repentina	Cambios graduales	Gradual
Desarrollo	Temporal, reversible	Progresiva	Reversible, cambiante
Qué puede detectar	Problemas para prestar atención	Problemas de memoria	Problemas para concentrarse
Conciencia	Cambia, a veces puede estar más consciente	Generalmente, conciencia normal	Normal
Alucinaciones	Ocurren comúnmente	Ocurren con menos frecuencia al inicio de la enfermedad	Ocurren únicamente si hay depresión grave
Agitación	Ocurre comúnmente	Ocurre con menos frecuencia al inicio de la enfermedad	El desasosiego es evidente
Pensamiento desorganizado	Ocurre comúnmente	Ocurre con menos frecuencia	Rara vez
Expresión oral	A veces, arrastra las palabras	Generalmente, normal	Generalmente, normal, quizá con un poco de lentitud

*La transición del sistema de salud para facilitar el uso a las personas de la tercera edad proporciona un modelo de cuatro elementos basados en evidencias de cuidado de alta calidad, conocidos como "4M" para todos los adultos mayores. El modelo de 4M representa un gran cambio por parte de los sistemas de salud para enfocarse en las necesidades de los adultos mayores. 4M significa: Medications (medicamentos), Mentation (estado mental), Mobility (Movilidad) y What Matters (lo que importa).

¿Qué puede hacer?

- Lleve una dieta sana.
- Haga actividad física.
- Mantenga su presión arterial, glucemia y colesterol bajo control.
- Si tiene problemas de memoria, confusión, para recordar o tiene cambios de humor **O** si observa algún cambio en la memoria de un ser querido, consulte con un profesional de la salud.
- Considere comunicarse a University of Washington Brain and Wellness Center (206) 520-5000
- Centro de recursos de Aging and Disability Services: Community Living Connections - **Ver abajo**

Aging and Disability Services

Aging and Disability Services (ADS) —la dependencia de servicios para adultos mayores del condado de King— planea, coordina y promueve servicios integrales para adultos mayores, cuidadores y personas con discapacidades en Seattle y el condado de King.

Para obtener más información, llame al 1-844-348-5464 o envíe un correo electrónico a

info@communitylivingconnections.org



Aging and Disability Services
700 Fifth Avenue, 51st Floor • PO Box 34215
Seattle, WA 98124-4215
Tel.: 206-684-0660 • TTY: 206- 684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org