




TOOL 1



REVISAR

Todos notamos cambios en cómo pensamos y cómo nos sentimos a medida que envejecemos. Conoce los 5 signos de alerta y cuándo hablar con tu médico.


Tu cerebro envejece y eso es normal.

A cluster of five triangles in various colors (light green, light purple, light blue, teal, and grey) scattered around the text.

Pequeños cambios en la memoria y habilidades del pensamiento pueden ser inesperados, pero no deberían alterar tu vida diaria.

Presta atención a los cambios que alteran tu vida.

Si tienes nuevos problemas para pensar, hablar o recordar, podrían ser signos para hablar con tu médico.

A cluster of four triangles in various colors (light green, light purple, teal, and grey) scattered around the text.

Esto es típico al envejecer.



Olvidar un detalle, pero recordarlo después



Hacer una pausa antes de recordar qué palabra usar



Cometer un error mientras haces algo difícil



Necesitar ayuda mientras haces algo nuevo



Tener menos energía que antes

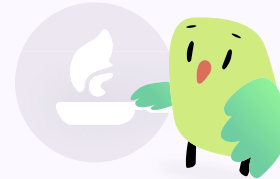
Estos son signos de alerta.



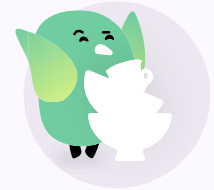
Dificultad para recordar eventos recientes de tu vida



Problemas para expresar tus pensamientos e ideas



Problemas para seguir un plan con muchos pasos



Dificultad para realizar tareas diarias y familiares



Es más difícil empezar con cosas que disfrutas

ESTO ES TÍPICO AL ENVEJECER

Olvidas un detalle, pero lo recuerdas después.

Es típico olvidar el nombre de un conocido pero luego recordarlo.

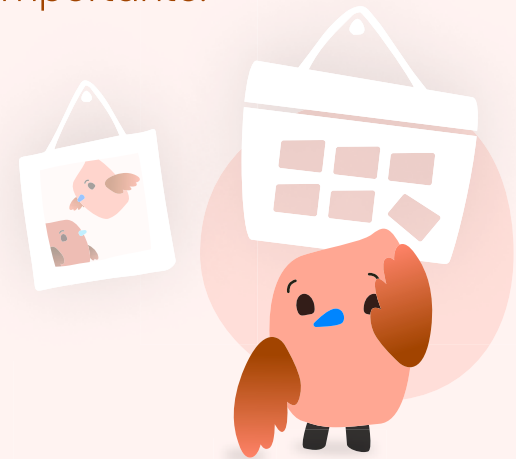
O confundirse en la hora en la que encontrarías a un amigo para tomar un café.

ESTE ES UN SIGNO DE ALERTA

Te resulta más difícil recordar eventos recientes de tu vida.

No es típico olvidar el nombre de un amigo cercano.

U olvidar que asististe a un evento familiar importante.



ESTO ES TÍPICO AL ENVEJECER

Haces una pausa antes de recordar la palabra correcta.

Es típico sentir que una palabra está “en la punta de la lengua” por un momento.

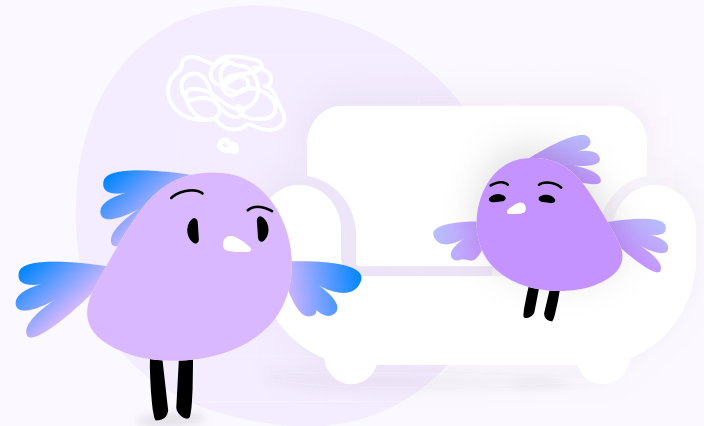
O usar una palabra que no es del todo correcta porque se te olvidó la palabra más exacta.

ESTE ES UN SIGNO DE ALERTA

Tienes más problemas para expresar pensamientos e ideas.

No es típico tener problemas para seguir una conversación.

O sentirse a menudo confundido por la historia de un libro o programa de televisión.



ESTO ES TÍPICO AL ENVEJECER

Cometes un error al hacer algo difícil.

Es típico tener problemas para seguir las reglas de un juego nuevo y complicado.

U olvidarse de hacer un pago mensual ocasional.

ESTE ES UN SIGNO DE ALERTA

Tienes más problemas para seguir un plan con muchos pasos.

No es típico tener problemas para seguir las reglas de un juego al que has jugado muchas veces.

O que mantener tus cuentas en orden sea más difícil ahora.



ESTO ES TÍPICO AL ENVEJECER

Necesitas ayuda mientras aprendes algo nuevo.

Es típico tener problemas para orientarse en una nueva terminal de autobuses o un aeropuerto.

O necesitar más práctica para aprender un nuevo pasatiempo o habilidad.

ESTE ES UN SIGNO DE ALERTA

Te es difícil realizar tareas diarias y familiares.

No es típico sentirse perdido en lugares familiares.

O tener dificultades para hacer seguimiento a los medicamentos que tomas o tareas pendientes.



ESTO ES TÍPICO AL ENVEJECER

Tienes menos energía que antes.

Es típico no realizar una actividad de vez en cuando.

O sentirte cansado después de una tarde de actividades.

ESTE ES UN SIGNO DE ALERTA

Es más difícil empezar con las cosas que disfrutas.

No es típico sentirte desmotivado para dedicar tiempo a tus pasatiempos favoritos.

O no ver tanto a tus amigos porque ya no los contactas.





Siempre es bueno *Revisar*.

Ten en cuenta los signos. Regresa aquí para revisar de vez en cuando, incluso si no notaste ningún signo de alerta.

Compártelo con personas cercanas y pregúntales si han notado algún cambio. Quienes nos conocen mejor pueden ayudarnos a comprender la salud de nuestro cerebro.

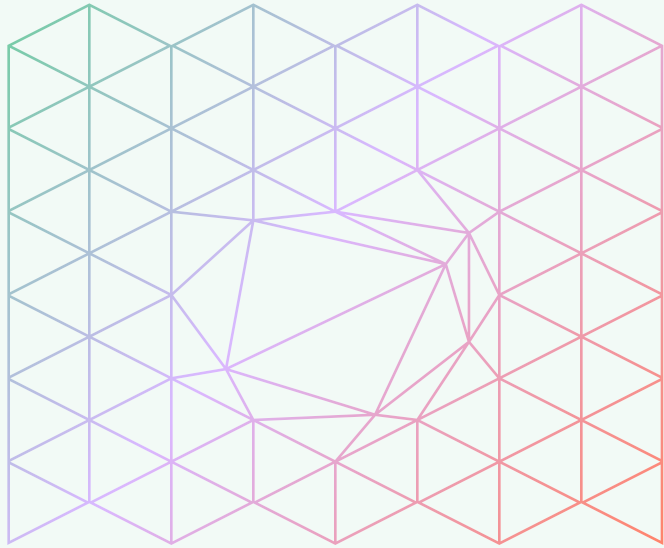
¿Qué pasa si creo ver signos?

Haz una cita con tu médico de atención primaria. Hay muchas razones por las que podrías experimentar signos de alerta. Tu médico puede ayudarte a descubrir por qué.

Cuando llames para programar la visita, podrías decirles que has notado cambios en la salud de tu cerebro.

Utiliza Tool 2 - Compartir Notas para prepararte para la visita a tu médico. Pasa la página para comenzar.





CUIDA TU SALUD CEREBRAL

Utiliza el Toolkit para comprender y apoyar la salud de tu cerebro a medida que envejeces.



El Brain Health Toolkit fue creado por un equipo de expertos de University of California, San Francisco y University of Southern California. Cuenta con el apoyo del California Department of Public Health, Alzheimer's Disease Program. © 2024, financiado según el contrato #23-10608.

Recicla o reusa. Regálalo a un amigo o recicla el papel.



También estamos en línea. Ve a BrainHealthToolkit.com para acceder al Toolkit digital y obtener más información.