



# Mes Mundial del Alzheimer



## Septiembre

# Recuérdame

El tema de este año para el Mes Mundial del Alzheimer es “Recuérdame”. Queremos entusiasmar a todas las personas alrededor del mundo a detectar los signos de demencia y, a no olvidar, a aquellos que la padecen o a aquellos que han muerto por esta enfermedad. El impacto de la campaña del mes de Septiembre está creciendo, pero la estigmatización y la desinformación que rodea la demencia es un problema mundial.



### **Si tú estás viviendo con demencia:**

Recuerda que no estás solo. Es posible vivir bien con demencia, buscando la ayuda y el apoyo de tus familiares, de tus amigos, de tu médico, de los trabajadores sociales y de salud, y de la asociación de Alzheimer de tu país. Tienes el derecho de sentirte empoderado, de ser escuchado y de ser tratado como la persona que eres.



### **Si eres un cuidador de una persona con demencia:**

Recuerda que cuidar es un reto. Sin embargo, se hace más fácil, si te aseguras de cuidarte a ti mismo también, cuidar de las necesidades de tu salud física y mental, hace la diferencia en el bienestar de ambos.



### **Como sociedad:**

Recuerda que las personas que viven con demencia y sus cuidadores, pueden a menudo sentirse aislados, de manera que debemos de hacer más para enfocarnos en el estigma. Comunidades amigables, se están estableciendo en el mundo, para educar a las personas sobre la demencia y proveer de esta manera una red de apoyo comunitario más fuerte, para las personas con demencia y sus familiares.



### **Como individuo:**

Recuerda, que llevando un estilo de vida saludable, puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar demencia más tarde en la vida. La regla general es; “lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro”, de modo que ambos, el corazón y el cerebro deben de ser muy bien cuidados, con una dieta balanceada y ejercicios físicos y mentales regulares. La mayoría de lo que se necesita, son actividades simples que puedes hacer en tu diario vivir.



### **Como gobierno:**

Recuerda que desarrollar un plan nacional de demencia, ayudará a tu país a enfrentar, el impacto creciente debido al aumento de la prevalencia y el costo de la demencia. Estos planes ayudarán a la concientización y educación acerca de la demencia y pueden mejorar el acceso al diagnóstico, tratamiento y cuidado, promoviendo una mejor calidad de vida para las personas con demencia.

## Que es demencia?

Demencia, es un término usado para describir cualquier condición que cause, deterioro a través del tiempo, de una variedad de funciones cerebrales como la memoria, el pensamiento, reconocimiento, lenguaje, planeación y personalidad. La enfermedad de Alzheimer, acontece por un 50-60% de los casos de demencia. Otros tipos de demencia incluyen la demencia vascular, la demencia de cuerpos de Lewy y la demencia fronto-temporal.

La mayoría de las demencias tienen síntomas similares, incluyendo:

- Pérdida de memoria
- Problemas de pensamiento y planeación
- Dificultad con el lenguaje
- Fallo a reconocer personas y objetos
- Un cambio de personalidad

Cada 4 segundos, alguien en el mundo, desarrolla una demencia. Para el 2050, el número de personas con demencia se habrá triplicado, haciendo de esta enfermedad uno de los retos de salud más significativas del siglo XXI.

## Alzheimer's Disease International

Alzheimer's Disease International (ADI), es la Federación internacional, de asociaciones de Alzheimer alrededor del mundo, tiene relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud. Cada miembro, es la asociación nacional de Alzheimer en su país, que da apoyo a las personas con demencia y a sus familiares. la visión de ADI es una mejor calidad de vida para las personas con demencia y sus familiares a nivel mundial.

## Mes Mundial del Alzheimer

Septiembre, es el Mes Mundial del Alzheimer™, una campaña internacional para crear consciencia y retar el estigma de la demencia. Cada año, más países, están participando, en los eventos del Mes Mundial del Alzheimer y en muchas áreas está creciendo la conciencia sobre las demencias.

Septiembre es tiempo de acción, un movimiento global unido por un llamado a la acción y al cambio, pero es también un tiempo para reflexionar sobre el impacto de la demencia, una enfermedad que afectará a más y más personas a medida que pasa el tiempo.

## Buscando ayuda

Es posible encontrar apoyo e información a nivel mundial a través de las asociaciones de Alzheimer existentes en mas de 80 países. Estas asociaciones existen para proveer consejos a los cuidadores de las personas con demencia. Para encontrar tu asociación nacional de Alzheimer visita: [www.alz.co.uk/associations](http://www.alz.co.uk/associations)

[www.worldalzmonth.org](http://www.worldalzmonth.org)

 [alzheimersdiseaseinternational](https://www.facebook.com/alzheimersdiseaseinternational)

 [#WAM2015](https://twitter.com/AlzDisInt)



**Alzheimer's Disease  
International**

*The global voice on dementia*