



# Cómo ayudar

El personal y los voluntarios de la biblioteca pueden ayudar a las personas que viven con demencia implementando prácticas amigables para la demencia y denunciando el abuso de personas mayores o adultos dependientes a los **Servicios de protección de adultos (APS)**. El APS es un programa administrado por los Servicios de envejecimiento e independencia (AIS), un departamento de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego.

El APS sirve a adultos mayores de 60 años y más, además de adultos dependientes de 18 a 59 años, que han sido dañados, o amenazados con daños, para asegurar su derecho a la seguridad y la dignidad.

Comuníquese con APS (ver abajo) si observa, sospecha o tiene conocimiento de abuso físico, abuso financiero, secuestro, aislamiento, abandono o negligencia de otros o auto-negligencia. Cualquier persona puede denunciar una sospecha de abuso, no solo los informantes con obligación legal para hacerlo.

## Haga una denuncia

### Llame a AIS al (800) 339-4661

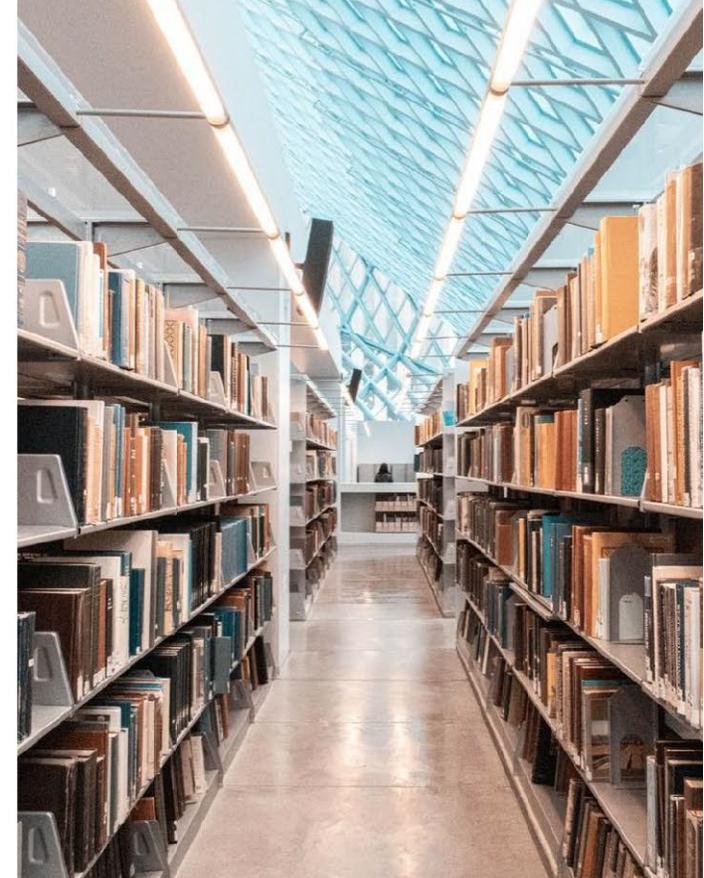
Los miembros del público pueden hacer una denuncia anónima a través de este teléfono de denuncia que funciona las 24 horas para una sospecha de abuso de personas mayores o adultos dependientes.

Las personas consideradas como informantes por mandato están obligadas a presentar una denuncia por teléfono o por Internet en

[www.sandiego.leapsportal.net/LEAPSIntake](http://www.sandiego.leapsportal.net/LEAPSIntake)

Para saber más, visite:

- **National Center on Elder Abuse (centro nacional sobre el abuso de personas mayores)** [www.ncea.acl.gov](http://www.ncea.acl.gov)

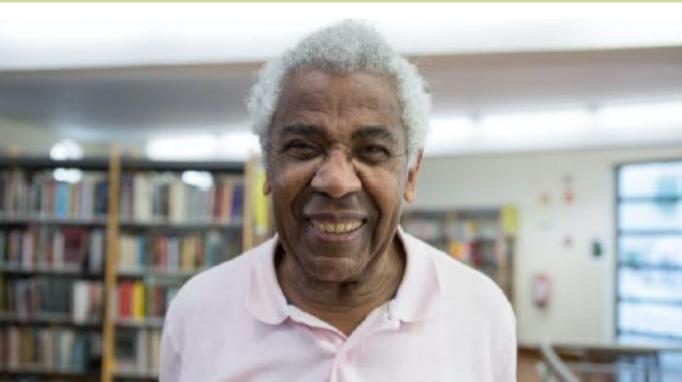


## Consejos amigables para la demencia y prevención del abuso de personas mayores para bibliotecas

Para más recursos e información para personas mayores, llame al (800) 339-4661 o visite [www.aging.sandiegocounty.gov](http://www.aging.sandiegocounty.gov)



**En las comunidades amigables para la demencia, más personas entienden la demencia, hay menos miedo y evitación de las personas con demencia, y las personas con demencia se sienten incluidas y apoyadas para vivir de forma independiente durante más tiempo. Las bibliotecas pueden ser una parte clave de la creación de una comunidad amigable para la demencia porque son instituciones públicas respetadas que facilitan el acceso a recursos para personas con demencia y sus familias.**



## 10 signos y síntomas de la Enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas (ADRD)

1. Pérdida de memoria que altera la vida diaria
2. Problemas para planificar o resolver problemas
3. Dificultad para completar tareas familiares
4. Confusión de fechas, horas y lugares
5. Problemas para entender imágenes visuales y relaciones espaciales
6. Nuevos problemas con las palabras
7. Perder objetos; no ser capaz de recordar pasos
8. Pérdida o deterioro del sentido común
9. Retraerse del trabajo o actividades sociales
10. Cambios de estado de ánimo o en la personalidad

Para saber más, visite [alz.org/10signs](http://alz.org/10signs) para ver una descripción detallada de signos y síntomas.



## Habilidades de comunicación amigables para la demencia

### Acérquese lentamente y desde adelante:

Preséntese y salude a la persona amablemente.

**Use un lenguaje corporal positivo:** Sonría, haga contacto visual y permanezca a su nivel.

**Hable de forma clara y calmada:** Use un tono de voz cálido y estable.

**Hágalo simple:** Haga una pregunta o dé una idea a la vez.

**Baje las revoluciones:** Deles tiempo de escuchar, procesar y responder.

**Sea pacientes y amable:** Demuestre que está escuchando y que lo que dicen importa.

**Conecte emocionalmente:** Quédese con los sentimientos de la persona, incluso si el tema cambia.

**Ofrezca guiarlas:** Acompañelas a la sección o el área que están buscando.

**Comprenda sus expresiones:** Esto puede incluir hablar, desafiar o repetir preguntas.

# Cómo hacer que su biblioteca sea amigable para la demencia

## Entorno y accesibilidad

- Haga que las entradas sean fáciles de ver y marque claramente las puertas de cristal.
- Use signos en negrita y de alto contraste.
- Proporcione suficiente iluminación y luz natural.
- Mantenga los espacios ordenados.
- Ofrezca un baño familiar/unisex para permitir a los cuidadores ayudar a la persona con demencia.

## Involucramiento de la comunidad

- Coordine el espacio para educación sobre la demencia, grupos de apoyo y seminarios sobre la salud del cerebro.
- Empiece un club de lectura o proporcione un kit de club de lectura que incluya un libro sobre la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas, además de un volante con una lista de los recursos de la comunidad ([www.aging.sandiegocounty.gov](http://www.aging.sandiegocounty.gov) para obtener información sobre recursos).
- Exhiba libros y materiales sobre la demencia, los cuidados y la concienciación sobre la salud del cerebro durante los meses sobre el tema.
- Organice un Memory Café (café de memoria) donde las personas con demencia y sus cuidadores puedan reunirse en un espacio cómodo y acogedor (consulte [www.memorycafedirectory.com](http://www.memorycafedirectory.com) para obtener más información).

## Educación y recursos

- Solicite una sesión gratuita de *Dementia Friends* (*amigos de la demencia*) para que su personal o la comunidad pueda aprender formas prácticas de apoyar a las personas con demencia y sus socios cuidadores:

 (858) 495-5500

 [AISAzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov](mailto:AISAzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov)