



# Cómo ayudar

Los vecinos y miembros de la comunidad pueden ayudar al 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. Si está en duda, es mejor tener un exceso de precaución y hacer una denuncia. Personal capacitado le guiará en la situación y le brindará asistencia sobre qué hacer después.

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 vecinos y miembros de la comunidad

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



## Las personas con demencia están en riesgo de sufrir abuso

Las personas mayores que viven solas, están aisladas socialmente o las que tienen una salud frágil pueden ser más susceptibles de experimentar abuso. Sin embargo, una persona con demencia puede ser especialmente vulnerable a alguien que se aproveche de ella. Como miembro de la comunidad, puede estar alerta a los indicadores de abuso o abandono:

- Lesiones físicas, como moretones, quemaduras, raspaduras en la piel o fractura de huesos
- Apariencia de estar mal alimentado o deshidratado, o pérdida de peso inusual
- Mala higiene
- Signos de ansiedad, depresión o confusión
- Entorno de vida mal mantenido (por ej., desorden, pasto crecido, vivienda en mal estado)
- El cuidador demuestra enojo o indiferencia hacia al persona con demencia
- Vacilación o miedo de hablar abiertamente en la presencia del cuidador
- La ropa no es adecuada para el clima, está sucia/rota o no le queda bien
- Inquietud repentina por no tener suficiente dinero para cubrir las necesidades básicas
- Deambula o camina de un lado a otro por el vecindario
- Conducta de manejo imprudente o no seguro

**Hay acciones que todos podemos adoptar como vecinos y miembros de la comunidad para ayudar a las personas que viven con demencia y sus cuidadores. Cuanto más trabajemos juntos para aumentar nuestra comprensión de la enfermedad, más inclusivas y acogedoras serán nuestras comunidades.**



## 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.
- **Comprensión sus expresiones.** Esto puede incluir hablar con uno mismo, desafiar o repetir las preguntas.

*La comunicación puede volverse algo difícil para las personas con demencia. Las palabras y acciones a menudo son una forma de expresar necesidades o emociones no satisfechas. Como vecinos, ayuda convertirse en un "detective amable", ir más allá de la superficie para entender qué una persona puede estar intentando comunicarse.*



## Cómo hacer que su comunidad sea amigable para la demencia

### Edúquese a usted y a otros

*Ayude a crear una comunidad compasiva*

- Aprenda sobre la demencia, el estigma que la rodea y cómo afecta la vida diaria.
- Familiarícese con los servicios locales y recursos en su comunidad.
- Asista a una sesión de Dementia Friends ¡y anime a otros a que lo acompañen! También puede solicitar una sesión gratuita de Dementia Friends para su comunidad:

☎ (858) 495-5500

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

### Involúcrese con su comunidad

*La conexión y la inclusión pueden hacer una diferencia*

- Conozca a sus vecinos y pregúnteles cómo están regularmente.
- Ofrezca apoyo en cosas simples, como sacar a pasear a una mascota, entrar los contenedores de basura u ofrecer llevar en auto a alguna parte.
- Incluya a las personas con demencia en las decisiones o conversaciones del vecindario, si es posible.
- Cree una lista de contactos del vecindario para conexión social y emergencias.

### Empodere a las personas con demencia

*Promueva la dignidad, el propósito y la autonomía*

- Enfóquese en las fortalezas y capacidades de la persona, no en lo que no pueden hacer.
- Escuche lo que dicen y respete sus opiniones, elecciones y preferencias.
- Aliente la participación en la vida de la comunidad.
- Entienda que las personas con demencia son algo más que su diagnóstico.