

# Paso a Paso

alzheimer's   
association™

EJEMPLAR DE LA TERCERA ETAPA  
LATE OR THIRD STAGE ISSUE



## SEÑALES DE ESTRÉS EN EL QUE CUIDA UNA PERSONA CON ALZHEIMER

### Signs of Caregiver Stress

La tercera etapa de la Enfermedad de Alzheimer tiene sus propias dificultades para la persona que cuida a la persona enferma. Usualmente en esta etapa, la persona enferma ya no puede razonar y tal vez no reconoce a las personas a su alrededor. También es posible que la persona se comporte agresiva o impulsiva. Generalmente el cuidador ya entiende mejor la enfermedad durante esta etapa, pero sin embargo se sigue sintiendo con estrés y tristeza. Abajo está una lista de algunas sensaciones y reacciones comunes que tienen muchos cuidadores durante la última etapa de la enfermedad:

- Tristeza
- Cansancio
- Agitación
- Ansiedad
- Frustración
- Dolor de cabeza
- Dolores de músculos
- Dificultad para dormir
- Ataques de llanto
- Soledad
- Sentirse Resignado
- Tal vez acepta que su vida ha cambiado
- Tal vez acepta la realidad de la enfermedad y la posibilidad que la persona no mejore
- Tal vez tenga mas paciencia para tolerar comportamientos problemáticos del Alzheimer y no ser afectado

Esta guía de información para el Cuidador es la tercera en una serie de tres. La serie está dividida de acuerdo al progreso de la enfermedad de Alzheimer: primera etapa, segunda y tercera etapa. Cada ejemplar ofrece información básica, la cual todo cuidador y familiar debe saber al enfrentarse a la jornada de Alzheimer.

## Cambios Comunes que Ocurren en la Tercera Etapa DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

### Common Changes that Occur During the Late Stage of Alzheimer's Disease

La Abuelita ya no puede comunicarse pero sigue siendo la reina de esta casa es la invitada de honor de todas las fiestas y todos los que la visitan siempre la saludan a ella primero

En la tercera etapa la persona que sufre de la enfermedad de Alzheimer requiere más cuidado. La tercera etapa puede durar unas cuantas semanas o unos cuantos años. La persona no se puede dejar sola y necesita cuidado constante. Es importante poner atención y celebrar las cosas que la persona todavía puede hacer. Recuerde que todavía se puede comunicar con la persona usando el contacto físico, dando besos, abrazos, hablando con la persona, leyendo con la persona, o escuchando música juntos.

- La persona se confundirá más frecuentemente. Puede confundir la identidad de las personas, puede tener dificultades para reconocer a su esposo o esposa, sus hijos y a si mismo en el espejo.
- La persona tendrá dificultades para comunicarse. Puede hablar y repetir frases que son difíciles de comprender o pueden dejar de comunicarse. Usando palabras.
- La persona tendrá problemas para comer. Se puede ahogar con la comida, o se les hace difícil tragar. Muchas veces la persona puede negarse a comer o beber. Puede ser que la persona necesite más tiempo para comer, o que le muelan la comida.
- La persona puede tener los siguientes comportamientos: quejarse una y otra vez, repetir los mimos movimientos una y otra vez, o sentir y tocar todo a su alcance.



- La persona puede perder el control de su cuerpo y sufrir de incontinencia urinaria y/o fecal. Puede empezar a necesitar productos higiénicos como pañales para adultos.
- La persona se pone mas débil, puede perder peso, su piel se puede poner frágil, y se maltrata fácilmente.
- La persona se pone más sensible. Puede sentirse o verse incomodo y quejarse cuando alguien lo toca.
- La persona se olvida todavía más y puede olvidarse de como caminar. También se puede poner mas débil y tener dificultades para mantenerse de pie por si mismo.
- La persona puede sufrir de convulsiones, infecciones, y caídas.
- La persona puede ser más ruidosa.

Algunas veces grita, o se queja en un tono muy alto.

- La persona se cansa más fácilmente. Ellos pueden pasar mucho tiempo durmiendo o descansando en la cama.
- La persona necesita ayuda para bañarse, vestirse, comer, y caminar. Va a necesitar ayuda para hacer todas las actividades de la vida diaria.

\*Esta información fue adaptada del libro: Caring for People with Alzheimers Disease: A Manual for Facility Staff (2nd edicion), por Lisa P. Gwyther, 2001. Publicado por Lisa P. Gwyther, 2001.

## Sentimientos Feelings

Es fácil comprender por qué los familiares de una persona con problemas de memoria sienten una variedad de emociones durante la tercera etapa de la enfermedad. Aunque uno este más resignado a la realidad de que la persona enferma ha empeorado, no deja de causar emociones y sentimientos intensos para los que son testigos de cómo avanza la enfermedad.

Sentimientos comunes hacia la persona durante la tercera etapa:

- Desear que la enfermedad no siga empeorando.
- Tenerle lastima.

- Extrañar la relación que tenía antes con la persona enferma.
- Entender que la relación entre el cuidador y la persona que sufre de Alzheimer ha cambiado para siempre a causa de la enfermedad.
- Entender que hay poco que el cuidador o la persona que sufre de Alzheimer pueden hacer para prevenir la enfermedad.
- Querer mantener a la persona segura y cómoda.
- Aceptar el hecho que la persona nunca será el mismo de antes.

## El Cuidado Para El Fin de la Vida y Para Los que Siguen

End of Life Care and Assistance for Those Who Remain

### Hablar.....¡Temprano! Talking Early

Hay un movimiento nacional para animar y capacitar a familias a que hablen abiertamente sobre las decisiones del fin de la vida antes de los últimos días de la vida. Esto es especialmente importante para las familias que están viviendo con la enfermedad de Alzheimer. El tiempo para tener discusiones significativas y abiertas sobre las decisiones del fin de la vida es temprano, durante la primera etapa de la enfermedad. Es difícil hablar sobre los últimos días cuando su ser querido todavía no demuestra síntomas. Desafortunadamente, nuestro entendimiento sobre la seriedad de la enfermedad, y como avanza se pierde temprano en el proceso de la enfermedad. Hay que buscar una oportunidad para hablar sobre este tema, y hacerlo.

Comodidad, dignidad, y respeto - estas son palabras importantes que los cuidadores necesitan recordar para asegurar la alta calidad de vida durante la última etapa de la enfermedad de Alzheimer.

Durante la última etapa de la enfermedad, las personas que sufren de Alzheimer típicamente pierden la habilidad de hablar, caminar, y comer sin problemas. Las familias y el equipo medico tienen que hacer las decisiones difíciles y respetar los deseos de la persona y al mismo tiempo, mantener su dignidad y su comodidad.

### Documentos Legales Planeando para el Futuro (Directivas por Anticipado)



#### Legal Documents Planning for the Future (Advanced Directive)

Idealmente, las discusiones sobre el fin de la vida deben ocurrir cuando la persona que sufre de Alzheimer todavía tiene la capacidad para tomar sus propias decisiones.

Las personas con la enfermedad de Alzheimer tienen el derecho de limitar o negar tratamientos que pueden alargar su vida. Estas personas pueden expresar sus deseos usando documentos legales como las directivas por anticipados.

Dos directivas por anticipado usadas más comúnmente son el testamento y el poder notarial para la atención de la salud.

- El testamento es un documento legal que dice las preferencias de la persona sobre su cuidado medico en el futuro.
- El poder notarial para la atención de la salud deja a la persona enferma asignar a otra persona, usualmente un familiar, para hacer las decisiones específicas sobre el cuidado medico.

Si no hay directivas por anticipado, las familias y el equipo medico deben tratar de hacer las decisiones tomando en cuenta los deseos de la persona.

Aunque la enfermedad de Alzheimer debilita la mente y el cuerpo, no es la causa principal de la muerte. Típicamente, si la persona sufre por muchos años de la enfermedad de Alzheimer, la persona muere de pulmonía u otro tipo de infección.

### Nutrición Artificial e Hidratación Artificial Nutrition and Hydration

La persona que sufre de la enfermedad de Alzheimer puede negarse a comer o beber. Cuando esto ocurre, la persona debe ser evaluada para asegurarse que no sufra de las siguientes condiciones: estreñimiento, fallo renal, nausea, y deshidratación, las cuales pueden ser tratadas con medicamentos.

Una de las decisiones más difíciles que la familia tiene que tomar, es que hacer cuando la persona se niega a comer o beber. Muchas familias y equipos médicos creen que es necesario hacer todo en su poder para lograr que la persona coma o beba. El uso de tubos de ingestión y sueros intravenosos para hidratación pretenden prolongar la vida cuando en realidad alargan el proceso de la muerte. Además, si estos métodos artificiales son utilizados, las familias eventualmente se verán confrontadas con la decisión difícil de retirar o mantener estos tratamientos.



### Tratando Infecciones Treating Infections

Durante la última etapa de la enfermedad, la pulmonía y las infecciones de las vías urinarias son muy comunes. La directiva por anticipado para la atención de la salud del individuo debe indicar el cuidado preventivo: Si se van a utilizar vacunas para evitar la pulmonía o si se van a utilizar antibióticos. Si la persona no acepta el tratamiento, el equipo medico puede usar medicamentos que reducen el dolor y facilitan la comodidad de la persona.

Si la persona no puede hablar, es importante observar los cambios de comportamientos de la persona. La depresión, la ansiedad, o la interrupción del sueño pueden indicar si la persona esta sufriendo de algún dolor.

### Limitar el Movimiento para Proteger a la Persona

#### Limit Movement to Protect the Person

En hospitales u otros centros de cuidado a largo plazo; pueden usar métodos para limitar el movimiento y evitar comportamientos asociados con la enfermedad de Alzheimer, como deambular, agitación, y agresividad. También se usan métodos para limitar el movimiento, para prevenir que la persona que recibe nutrición artificial no se quite el tubo de alimentación.

Aunque los métodos para limitar el movimiento están diseñados para proteger, también pueden herir a las personas y le puede quitar la independencia y la dignidad. Los métodos para limitar el movimiento impiden que las personas se muevan y pueden causar incontinencia, haciendo que los músculos se debiliten, produciendo llagas, depresión, y reducción del apetito.

Las personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer tienen el derecho de recibir el cuidado medico que ellos necesitan sin el uso de métodos que limitan el movimiento como calmantes o restricciones físicas. El equipo medico tiene la obligación de tratar métodos alternativos para limitar el movimiento del paciente, como por ejemplo, usar distracciones para evitar comportamientos agresivos o proveer un lugar seguro en donde la persona pueda caminar y hacer ejercicio físico.

## Consejos de Cómo Hacer Decisiones en Nombre de la Persona que Sufre de la Enfermedad de Alzheimer: Advice on How to Make Decisions on Behalf of the Person who Suffers from Alzheimer's

- Deje que las decisiones que se hagan sean guiadas por los deseos y preferencias que la persona había expresado referente a sus últimos días.
- Pregúntese a si mismo, "¿Quisiera el o ella que se hiciera todo lo necesario para prolongar su vida? ¿Teme el o ella morir con dolor o conectado a maquinas?"
- Las siguientes son preguntas que se le pueden hacer al médico acerca de los tratamientos recomendados en los últimos días:

- ¿Para qué son?
- ¿Cómo beneficiara a la persona?
- ¿Cuáles son los riesgos, problemas, y malestares?
- ¿Respetan lo que prefiere la persona?
- ¿Mantienen la calidad de vida y la dignidad para los días que restan de su vida?
- ¿Está la persona sintiendo dolor, qué se puede hacer para reducirlo?
- ¿Cuando se debe solicitar la ayuda del cuidado de hospicio?

- Colabore con sus familiares y el equipo medico para llegar a un acuerdo y desarrollar un plan que indique los tratamientos específicos que son adecuados y los que no son adecuados.
- Asegúrese de mantener una buena comunicación con su doctor para obtener información acerca del desarrollo de la enfermedad y del cuidado de la persona.
- Si es necesario, pídale ayuda a una persona o personas de confianza en el proceso de hacer decisiones del fin de vida.

## Cuidando a la Persona Durante la Tercera Etapa de la Enfermedad de Alzheimer

### Caring for the Person During the Third Stage of Alzheimer's Disease

La tercera etapa de Alzheimer puede durar varias semanas o varios años. Generalmente se requiere un nivel de cuidado más intensivo las 24 horas del día. El cuidado de la persona con Alzheimer puede ser más beneficioso cuando el enfoque está en mantener la calidad de vida y la dignidad y en tratar a la persona con compasión y respeto.

En la tercera etapa de la enfermedad de Alzheimer, la persona usualmente:

- Tiene dificultad para comer y tragar su comida.
- Necesita asistencia para caminar y eventualmente puede que esté limitado a una silla o postrado en cama.
- Necesita mucha más ayuda con su cuidado personal, incluyen el uso del cuarto de baño/ el cuarto de servicio.
- Es más vulnerable a las infecciones y la pulmonía.
- Pierde la habilidad de comunicarse con palabras.



### ¿Cómo Puede Ayudar el Cuidado de Hospicio a la Persona que Sufre de Alzheimer y a la Familia?

#### How Can Hospice Care Help the Person who Suffers from Alzheimer's and the Family?

El cuidado de hospicio/paliativo fue creado para los pacientes que sufren de cáncer y que les quedan seis meses de vida. El cuidado que ellos proveen se enfoca en el control del dolor y en mantener a los pacientes cómodos. Actualmente, las familias y los profesionales de la salud se están preguntando si el cuidado de hospicio ofrece a las personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer algún beneficio, la respuesta es. ¡Bastante!

Una investigación con personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer concluyó que en promedio reciben solamente 11 días de cuidado de hospicio. Las personas que sufren de Alzheimer reciben el cuidado de hospicio muy tarde para que le brinde suficiente alivio para sus dolores. Algunas familias evitan usar el cuidado de hospicio porque no conocen el cuidado que ofrecen. Las familias han escuchado que el cuidado de las personas con enfermedades crónicas se termina cuando empieza el cuidado de hospicio. El tratamiento de la enfermedad principal es el único tratamiento curativo que cambia al cuidado de comodidad/hospicio. Por ejemplo, si una persona que sufre de Alzheimer y está recibiendo cuidado de hospicio se cae y se quebra la cadera, esto será tratado igual como antes. Nada más los síntomas directamente relacionados con la demencia cambiara a cuidado de comodidad.

Las familias necesitan entender lo que el cuidado de hospicio/paliativo puede ofrecer.

### ¿Cuales Servicios Pueden ser Ofrecidos por Medio del Hospicio?

#### What Services can be Offered by Hospice Care?

- Manejo del dolor y de los síntomas del paciente.  
Las personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer muchas veces sufren de otras condiciones crónicas. Los estudios de esta enfermedad sugieren que las personas que sufren de Alzheimer reciben menos medicamentos para su dolor por fracturas y enfermedades en comparación con otras personas que no tienen los problemas cognitivos. El hospicio le puede proveer ayuda a la familia del paciente para asegurarse que reciba el manejo adecuado de los síntomas y del dolor en los momentos finales.
- Entrenamiento para las familias en el y cuidado de la persona  
Este entrenamiento es aún más importante para las familias que tratan con una persona que no se puede comunicar o describir lo que esta sintiendo. Además, los servicios de hospicio pueden preparar a la familia para hacer las decisiones médicas de los últimos días de vida, y ayudan para informarnos sobre los últimos días y momentos de su vida. Este servicio les servirá como una gran fuente de apoyo y paz mental.
- Provee apoyo para el proceso de luto y consejería para las personas allegadas al paciente.  
El proceso de luto para la persona con Alzheimer puede ser especialmente difícil. En muchas ocasiones, la persona no tiene la oportunidad de resolver situaciones del pasado o de hacer las paces. Además es difícil para la familia tomar las decisiones sobre los últimos días de vida de la persona. Casi siempre los familiares tienen diferentes ideas de cómo la persona debe ser tratada durante los últimos días de su vida. Los conflictos surgen cuando los miembros de la familia, queriendo lo mejor para la persona, no pueden llegar a un acuerdo sobre como cuidar de la persona.



## Consejos en Como Cuidar a la Persona Durante la Tercera Etapa de la Enfermedad de Alzheimer

### Advice on How to Provide Care During the Third Stage of Alzheimer's Disease

- Concéntrese en lo que la persona todavía puede hacer o lo que la persona disfruta. Por ejemplo, quizás no pueda cantar su canción preferida, pero todavía puede seguir el ritmo de la música con sus pies o manos
- Si tiene que levantar o mover a la persona, aprenda técnicas para prevenir que se lastime usted o a la persona. Consulte con un profesional de salud en su comunidad.
- Para asegurar la nutrición apropiada—consulte con el doctor acerca de suplementos nutritivos como las vitaminas o bebidas altas en proteína.
- Si la persona se niega a comer, intente determinar la razón. Es probable que:
  - 1) la comida no esté apetitosa
  - 2) que la persona no entienda o recuerde el propósito de la comida
  - 3) teme comer
  - 4) le duelen los dientes o encías
  - 5) tiene problemas con las dentaduras,
  - 6) no se siente bien
- Utilice una paja/popote/sorbeto que le ayude a animar a la persona a que beba los líquidos.
- Consulte con el doctor si la persona está perdiendo peso.
- Considere aceptar la asistencia con el cuidado de la persona de parte de un miembro de la familia, amistad, o un profesional de salud como una enfermera de cuidado en el hogar.
- Durante la última etapa de Alzheimer la persona enferma sigue necesitando y beneficiándose de interacciones con otros seres humanos. Su presencia, tal como la presencia de otros familiares y amistades pueden confortar y tranquilizar a la persona.

## La Tristeza, el Luto y la Culpabilidad Grief, Mourning and Guilt



Es normal que la persona que sufre de Alzheimer, el cuidador, los familiares, y amistades experimenten sentimientos de pérdida.

Las personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer experimentan sentimientos de pérdida cuando se dan cuenta de los cambios graduales de sus habilidades. Como cuidador,

usted experimentará ambas cosas, su propia pérdida y la de su ser querido. Usted empezó a experimentar sentimientos difíciles desde el principio cuando se enteró del diagnóstico. Mientras que la enfermedad avanzaba usted empezó a extrañar la relación que tenía con su ser querido. Al principio, quizás empezó a sentir, los mismos sentimientos naturales de cuando estamos de luto, porque perdimos la relación de esposo, esposa, hijo o hija para convertirnos en cuidadores.

Nuestros sentimientos variarán día a día, porque a medida que la enfermedad avanza las habilidades de nuestro ser querido cambian, y estos cambios también afectan a nuestros sentimientos. Gradualmente la persona que usted conoce perderá su habilidad para hablar, pensar, recordar y su personalidad cambiará.

Algunos sentimientos naturales que los cuidadores experimentan incluyen:

**Negamos.** Al principio negamos que la persona esta enferma y que su condición avanzara y deseamos atribuir los síntomas a otra enfermedad o a la vejez.

**Enojo.** Sentirse frustrado con su ser querido o sus responsabilidades de cuidador. Nos sentimos enojados con la situación y nos preguntamos ¿por que nuestro ser querido tiene que sufrir con esta enfermedad?

**Depresión.** Sentirse triste, frustrado, cansado, desesperado y deprimido; apartarse de las actividades sociales y cotidianas, no disfrutar de las cosas que antes disfrutaba.

**Sentirse Culpable.** En las situaciones de dolor muchas veces nos culpamos y nos preguntamos que debíamos haber hecho para evitar el dolor que estamos sintiendo. Estos sentimientos casi siempre causan que nos sintamos incapaces de proveer cuidado a nuestro ser querido y nos sentimos inútiles, y tristes.

Los sentimientos de culpa nos llevan a tener sentimientos negativos contra la persona que estamos cuidando, contra nuestra familia y especialmente contra nosotros mismos.

Muchas veces los sentimientos de culpa surgen, porque pensamos que necesitamos ser perfectos y nuestras metas para nosotros mismos son irreales. Por ejemplo nos decimos, yo debería haber hecho todo lo posible para evitar que mi ser querido perdiera peso, nunca me debo enojar, yo me debo sonreír cada vez que miro a mí ser querido.

### Aceptar

- Reconocer la enfermedad, sus síntomas, como afecta a la persona y que seguirá progresando.
- Comprender lo que significa para usted proveer cuidado a su ser querido.

- Comprender como el progreso de esta enfermedad afecta a todos los aspectos de su vida.
- Apreciar como su carácter crece cuando se sobrevive una pérdida.
- Nuestros sentimientos no son lógicos, no podemos esperar que siempre vayamos a aceptar con comprensión y madures todos los problemas de la vida. Especialmente cuando estamos proveyendo cuidado a un ser querido que sufre de la enfermedad de Alzheimer muchos de los síntomas serán difíciles de aceptar. Por ejemplo si estamos cuidando a nuestro esposo que siempre a sido muy limpio y organizado quizás sea difícil para nosotros aceptar que el no se quiere o no se puede bañar o ponerse ropa limpia.

### Pasos a Seguir Steps to Follow

**Primero.** Sea sincero con usted mismo y sus sentimientos.

Acepte sus sentimientos de culpabilidad como una parte normal de la pérdida y tristeza y pregúntese lo siguiente:

¿Es lo que yo espero del paciente, de esta enfermedad y de mi mismo son cosas practicas y/o racionales?

¿Tomé yo la mejor decisión teniendo en consideración la información que yo sabía en ese momento?

¿Gané algo sintiéndome culpable o nada mas perdí mi energía y tiempo?

**Segundo.** Trate de aceptar su situación y tome decisiones sobre las cosas que usted puede controlar. Muchas personas usan sus creencias espirituales y su religión para sobrellevar las situaciones difíciles.

**Tercero.** Trate de terminar o sacar de su mente los enojos y los malentendidos para tener su conciencia tranquila. Por ejemplo le puede escribir una carta o llamar a una persona para pedirle perdón o tratar de aclarar los malentendidos. Esto le ayudara a sentirse más fuerte y sin culpa.

**Cuarto.** Recuerde los momentos felices que tuvo con la persona que sufre de demencia/Alzheimer.

Trate de ser más optimista y recuerde que usted merece disfrutar de su vida y participar en actividades que le traigan alegría.

**Quinto.** Cuente con el apoyo de los demás

Busque a personas y a amistades de confianza con quien pueda hablar sinceramente, que no lo critiquen y que le permitan expresarse libremente.

A veces es mejor hablar con un consejero que esta entrenado para proveer información y aliento a las personas que están de luto. Estos profesionales nos ayudan a sanar más rápido para poder seguir disfrutando de nuestra vida. Recuerde que es importante encontrar a un consejero con quien se sienta cómodo.

Asistir a un grupo de apoyo ofrecido en el comunidad le puede ayudar a no sentirse tan aislado, culpable y/o triste.

**Sexto.** Es importante cuidar de uno mismo

Recuerde que no podemos cuidar a otra persona si nosotros estamos enfermos. Por eso es importante tener en cuenta nuestro bien estar físico y emocional. Cuidar de una persona que sufre de la pérdida de la memoria es un trabajo que toma las veinte y cuatro horas del día y los siete días de la semana. Es importante que nosotros nos demos el tiempo que necesitamos para estar físicamente y emocionalmente saludables.

Recuerde de tomar tiempo para hacer cosas que usted disfruta, para descansar y para mantenerse físicamente y mentalmente activo(a). Recuerde que es importante crear un balance en su vida. Un balance entre sus responsabilidades y las actividades que le traen alegría.

Recuerde que una actividad que usted disfruta no tiene que costar mucho dinero, o tomar mucho tiempo. Si le gusta la música entonces disfrútela. Si le gusta bailar entonces baile. Si a usted le gustan las flores entonces cómprelas. Lo importante es tener un descanso que sea tiempo para usted mismo(a), para disfrutar de las cosas que le traen alegría. Busque el humor en su vida diaria.

Tomar el tiempo para soñar sobre su futuro, sus sueños y sus metas le ayudará a sobrellevar su tristeza, sus sentimientos de culpabilidad, y el luto. Recuerde que toma tiempo sobrellevar la tristeza que esta enfermedad nos trae. Pero es importante tener en mente que nuestros sentimientos son naturales y que todas las personas que cuidan a una persona que sufre de demencia los sienten. Esta enfermedad avanza y el proceso nunca es fácil para los familiares, pero es importante tomar en cuenta todas las recomendaciones y buscar ayuda si la necesita.

## para más información favor de llamarnos gratis

A los siguientes números telefónicos y por medio del uso de nuestra línea de servicio de traducción, le proveeremos con información acerca de Alzheimer u otros males relacionados. También le podremos dar información sobre programas educativos.

**En el Norte de California visite nuestra página en la red [www.alznorcal.org](http://www.alznorcal.org)**

**En el Norte de Nevada visite nuestra página en la red [www.alznornev.org](http://www.alznornev.org)**

**o llámenos al 1-800-272-3900**

La producción de Paso a Paso para el Cuidador es una colaboración entre Alzheimer's Association y el Centro de Adultos y Familias de la Universidad de Stanford. Le agradecemos a Marina Arzola, MA, Verónica Cárdenas, Ph.D, Dolores Gallagher-Thompson, Ph.D, Daniel Jiménez, MS, Esther Wilson-Arias, BA, Ernesto L. Hidalgo, BA y Edie Yau, MA por todo su trabajo y apoyo.

Diseñado por Linda Elmer

Esta publicación fue patrocinada en parte por Contra Costa County Adult and Aging Services