*Artículo del boletín de noticias:*

Notar la pérdida de memoria significa que es el momento de hablar

Hablar de la pérdida de memoria con un familiar puede resultar incómodo. Pero es importante hablar sobre su capacidad cambiante —o la de un ser querido— para recordar o pensar. Iniciar esa conversación podría ser una de las mejores cosas que puede hacer por su familia.

A veces, la pérdida de memoria es signo de un problema de salud, como la demencia u otra enfermedad, que debe abordarse lo antes posible. Cuando las familias colaboran para obtener atención médica y apoyo desde el principio, tienen más opciones para mantenerse sanas.

Hacerse un chequeo de la memoria es una parte normal del cuidado de la salud en general, tal cual como hacerse un chequeo de la presión arterial alta o de la diabetes. Pero para muchas personas, plantear el tema es lo más difícil. He aquí algunos consejos para hablar con un ser querido sobre la pérdida de memoria.

Si nota signos de pérdida de memoria en usted mismo:

* **Planifique lo que quiere decir.** Anote con antelación lo que va a decir, si eso le ayudará a mantenerse concentrado. Escoja un momento en el que no esté apurado y un entorno que sea tranquilo, silencioso y privado.
* **Acepte el apoyo que le puedan brindar.** Pídale a un familiar que colabore con usted para acordar los próximos pasos a tomar.
* **Pida una cita con su proveedor de atención médica.** Su proveedor debería realizar pruebas para determinar el grado de pérdida de memoria y encontrar la causa. El médico también deberá hacer muchas preguntas. Traiga a un familiar o amigo para que le ayude a responder a las preguntas del médico basándose en las observaciones de su acompañante

Si un ser querido está experimentando una pérdida de memoria:

* **Elija el lugar y el momento apropiados** para la conversación: un lugar tranquilo y privado en el que ninguno de los dos se sienta apresurado.
* **Planifique lo que le va a decir** para tener una conversación respetuosa y productiva. En lugar de decirle lo que tiene que hacer, hágale saber por qué usted está preocupado. Dele ejemplos de los cambios que ha notado, sin que parezca que lo está juzgando.
* **Escuche con atención.** Pregúntele sobre sus pensamientos y observaciones.
* **Tranquilícelo.** Algunos cambios de memoria pueden indicar demencia, pero no siempre. Algunas pérdidas de memoria están causadas por condiciones tratables o reversibles.
* **Pídale a su ser querido que se someta a un chequeo médico,** si no tiene prevista en su calendario una visita al médico. Es importante conocer la causa de su pérdida de memoria y saber si puede tratarse o revertirse. Planee acompañarle en su visita.
* **Concéntrese en lo positivo.** Hable con su ser querido sobre una visita a su proveedor de atención médica como una forma de ayudarle a mantenerse más saludable durante más tiempo y posiblemente para obtener apoyo para él y para su familia. Recuérdele que el objetivo es comprender la causa de su pérdida de memoria y mejorarla.

Si usted o un miembro de su familia necesitan ayuda para encontrar un médico, póngase en contacto con:

* Sea Mar Community Health Clinics por el (855) 289-4503 o en seamar.org.
* Yakima Valley Farm Workers Clinic en yvfwc.com.

También puede hablar con una asesora de cuidados de la Asociación de Alzheimer, sección del Estado de Washington:

 ▪ Estela Ochoa, (206) 529-3877 o eochoa@alz.org.

 ▪ María Anakotta, (206) 529-3892 ormanakotta@alz.org.

También puede visitar doh.wa.gov/memory para conocer algunas diferencias entre el envejecimiento normal y los signos de pérdida de memoria que pueden estar relacionados con la demencia. Pero lo más importante que hay que saber es: No espere. La detección temprana marca una gran diferencia.