**Currículo de Demencia Tabla de Contenidos**

**Bienestar del cuidador/Caregiver Well-being:**

1. [Brindar cuidados durante la enfermedad de Alzheimer: Cuidarse a sí mismo](https://www.nia.nih.gov/espanol/cuidar-familiar-enfermedad-alzheimer/brindar-cuidados-durante-enfermedad-alzheimer-cuidarse) (NIA)
2. [Cambios en la intimidad y la sexualidad relacionados con la enfermedad de Alzheimers](https://www.nia.nih.gov/espanol/cambios-intimidad-sexualidad-relacionados-enfermedad-alzheimer) (NIH)
3. [Consejos para cuidados temporales: Tomar un descanso de cuidar a quienes lo necesitan](https://ucsf.box.com/s/vn6vir43vwh5jp7lnv1qrltwt6srv03c) (FCA)
4. [Cómo afrontar la incertidumbre](https://www.helpguide.org/es/ansiedad/como-afrontar-la-incertidumbre) (HelpGuide)
5. [Cuidado y pérdida ambigua](https://www.caregiver.org/es/resource/cuidado-y-perdida-ambigua-caregiving-and-ambiguous-loss/) (FCA)
6. [Demencia, Cuidados y Control de la Frustración](https://www.caregiver.org/es/resource/demencia-cuidados-y-control-de-la-frustracion-dementia-caregiving-and-controlling-frustration/) (FCA)
7. [Diez estrategias de la vida real para el cuidado de personas con demencia](https://www.caregiver.org/es/resource/dies-estrategias-de-la-vida-real-para-el-cuidado-de-personas-con-demencia-ten-real-life-strategies-for-dementia-caregiving/) (FCA)
8. [El Arte de Pedir Ayuda](https://app.box.com/file/100790109304?s=sktb6qumzqz6r48ikax4eli724htry7a) (Care eco)
9. [El cuidado de sus padres junto con sus hermanos](https://www.caregiver.org/es/resource/el-cuidado-de-sus-padres-junto-con-sus-hermanos) (FCA)
10. [El Cuidado y la Depresión](https://www.caregiver.org/es/resource/el-cuidado-y-la-depresion-depression-and-caregiving/) (FCA)
11. [El lado emocional de los cuidados familiares](https://www.caregiver.org/es/resource/el-lado-emocional-de-los-cuidados-familiares/) (FCA)
12. [El estrés en los cuidadores](https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/cuidadores-saludables/estres-de-cuidadores" \l ":~:text=10%20síntomas%20de%20estrés%20en%20los%20cuidadores,-La%20negación%20de&text=El%20enojo%20hacia%20la%20persona,interesa%20visitar%20a%20los%20vecinos) (Alz)
13. [Estrés y síndrome de desgaste emocional del cuidador](https://www.helpguide.org/es/cuidar-de-la-familia/estres-y-sindrome-de-desgaste-emocional-del-cuidador) (HelpGuide)
14. [Guía para aliviar el estrés](https://www.helpguide.org/es/estres/guia-para-aliviar-el-estres) (HelpGuide)
15. [Guía para cuidarse a si mismo](https://www.caregiver.org/es/resource/guia-para-cuidarse-si-mismo-guide-taking-care-yourself/) (FCA)
16. [Herramienta de autoayuda para los cuidadores](https://ucsf.box.com/s/u98obx01xo7rg6fsuc96511gbki9kn9u) (Care eco)
17. [La culpa y la ira: los sentimientos del c](https://www.cuidarbien.es/cuidate/la-culpa-y-la-ira-dos-sentimientos-frecuentes-para-el-cuidador-de-una-persona-con-demencia)uidador (Cuidar Bien)
18. [La sexualidad en la edad avanzada](https://www.nia.nih.gov/espanol/sexualidad/sexualidad-edad-avanzada) (NIH)
19. [Los cuatro tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física](https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/cuatro-tipos-ejercicio-pueden-mejorar-su-salud-capacidad-fisica) (NIA)
20. [Palabras para aprender sobre el cuidado de alguien con la enfermedad de Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/enfermedad-alzheimer/palabras-aprender-sobre-cuidado-alguien-enfermedad-alzheimer) (NIA)
21. [Ser un cuidador saludable](https://www.alz.org/l/ayuda-y-apoyo/cuidado/cuidadores-saludables) (Alz)
22. [Sexualidad y demen](https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/sexualidad-y-demencia?idiom=es)cia (Gobierno de México)
23. [Tener una junta familiar](https://www.caregiver.org/es/resource/tener-una-junta-familiar-holding-family-meeting/) (FCA)
24. VIDEOS: [Conversando con los Cuidadores](https://www.youtube.com/playlist?list=PLgdobFpNy7LWQ2YWrc1RBx0KboivR76BB), [Guía de consejos para los cuidadores de personas mayores](https://www.youtube.com/watch?v=0t00fcevi3U)

**Cambios de comportamiento, estado de ánimo y personalidad/Behavior, Mood and Personality Changes:**

1. Acaparamiento y Hurgar/Hoarding and Rummaging
   1. [Acaparamiento compulsivo](https://ucsf.box.com/s/lgo2ylhrs7f78o8mdews14w3xipbew5n) (Dementia Aus.)
   2. [Cuando la persona que padece de Alzheimer rebusca o esconde las cosas](https://www.nia.nih.gov/espanol/cambios-personalidad-conducta-relacionados-enfermedad-alzheimer) (NIA)
   3. RECURSO: Equipos de respuesta dirigido por pares en SF: [Associacion de Salud Mental de San Francisco](https://www.mentalhealthsf.org/hoarding-behavior/), [Reuniones telefónicas de Clutterers Anonymous](https://clutterersanonymous.org/deutsch-espanol-francais/obtener-ayuda/), [National Association for Productivity and Organization Professionals](https://www.napo.net/)
2. Agresión y Agitación/Agitation and Aggression
   1. [Cambios en la personalidad y la conducta relacionados con la enfermedad de, Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/cambios-personalidad-conducta-relacionados-enfermedad-alzheimer) (NIA)
   2. [Consejos para manejar la agitación, la agresión y el síndrome vespertino](https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2023-01/manage-aggression-agitation-sundowning.pdf) (NIA)
   3. [Demencia y el comportamiento agresivo](https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/comportamientos/agresion) (Alz Assoc. )
   4. [Enojo, Desesperación y Peleas](https://www.alzheimersla.org/wp-content/uploads/2018/06/CaregiverTipSheet_anger.pdf) (Alz LA)
   5. [Respondiendo al comportamiento amenazante](https://ucsf.app.box.com/file/1248445239434) (Care Eco)
3. Alteraciones en el juicio/Impaired Judgement
   1. [Asuntos financieros y las personas con la enfermadad de Alzheimer](https://ucsf.box.com/s/z41r6aobayav3f73yip8p1n4is3469c1) (NIA)
   2. [Cómo ayudar a alguien con una enfermedad mental a aceptar el tratamiento](https://www.helpguide.org/es/trastorno-bipolar/como-ayudar-a-alguien-con-una-enfermedad-mental-a-aceptar-el-tratamiento) (HelpGuide)
   3. [Cómo prevenir el abuso financiero de los adultos mayores](https://ucsf.box.com/s/1x64tc5uimreh31tusmexnmvacmc7qyy) (CFPB)
   4. [Cuando se perjudican el juicio y la toma de decisiones](https://ucsf.app.box.com/file/1248460452957) (Care Eco)
   5. [Recursos en línea sobre la prevención del fraude](https://ucsf.box.com/s/j5knfre0mw3ofp6oj5adxsmxvvv89qox) (Care Eco)
   6. [Signos de advertencia de estafas y fraude](https://ucsf.app.box.com/file/1248446456796) (Care Eco)
   7. RECURSOS: [Cómo congelar su reporte de crédito](https://www.usa.gov/es/congelar-credito) (USA.gov), <https://consumidor.ftc.gov/>, [Controles para padres](https://consumidor.ftc.gov/articulos/controles-para-padres) (FTC), <https://www.identitytheft.gov/>, [OpenDNS Internet Security](https://www.opendns.com/home-internet-security/), [Sepa cómo enviar una queja](file:///Users/sardulaney/Downloads/Sepa cómo enviar una queja) (CFPB), <https://www.truelinkfinancial.com/>
4. Ansiedad y el síndrome vespertino (ocaso)/Anxiety and Sundowning
   1. [Ansiedad](https://www.alzheimersla.org/wp-content/uploads/2020/08/Caregiver-Tip-Sheets_Anxiety-Ansiedad.pdf) (Alz LA)
   2. [Ansiedad y agitación](https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/comportamientos/ansiedad-y-agitacion) (Alz Assoc.)
   3. [El síndrome vespertino](https://www.alz.org/media/documents/sundowning-alzheimers-spanish-ts.pdf) (Alz Assoc.)
   4. [La ansiedad y la demencia](https://ucsf.app.box.com/file/1248446097898) (Care Eco)
   5. [Problemas de sueño y síndrome de ocaso](https://stage.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/comportamientos/problemas-de-sueno-y-sindrome-ocaso?lang=es-MX) (Alz Assoc.)
5. Apatía/Apathy
   1. [Apatía](https://ucsf.app.box.com/file/1228062473862) (Care Eco)
6. Compartimientos/Behaviors – General
   1. [Adaptar las actividades para una persona con Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/adaptar-actividades-persona-alzheimer) (NIA)
   2. [Comunicación](https://ucsf.box.com/s/kub62qf22bnr3905ttcgbj3s6gigbdkt) (Care Eco)
   3. [Delirio y demencia](https://ucsf.box.com/s/c7gj1firgt24s4uft7al7ylt5roalq7t) (Care Eco)
   4. [Guía del Cuidador para Entender los Comportamientos de la Demencia](https://app.box.com/file/71337484585?s=wwkw2pl3a5zwm1kniwj3o4wczzsxqtz0)  (FCA)
   5. [Herramienta de autoayuda para las personas con demencia](https://ucsf.app.box.com/file/1228073758147) (Care Eco)
   6. [Herramienta para Comprender y Responder al Comportamiento](https://ucsf.app.box.com/file/1228083513997) (Care Eco)
   7. [La Introducción a Cambios de Comportamiento](https://ucsf.app.box.com/file/1248446099319) (Care Eco)
   8. [Problemas médicos comunes en las personas con Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/problemas-medicos-comunes-personas-alzheimer) (NIA)
   9. [Registro de Comportamiento](https://ucsf.app.box.com/file/1248462524371) (UCSF Office for Developmental Primary Care)
   10. VIDEO: [Guía de consejos para los cuidadores de personas mayoras: conductas disruptivas](https://www.youtube.com/watch?v=6ILb0W3cIYI&t=29s)
7. Delirios y Alucinaciones/Delusions and Hallucinations
   1. [Alucinaciones](https://ucsf.app.box.com/file/1248426064229) (Alz. LA)
   2. [Alucinaciones, delirios, y paranoia](https://www.alz.org/media/documents/hallucinations-alzheimers-dementia-spanish-ts.pdf) (Alz)
   3. [Los delirios y las alucinanciones en la demencia](https://ucsf.app.box.com/file/1248456377535) (Care Eco)
   4. [Paranoia](https://www.alzheimersla.org/wp-content/uploads/2020/08/Caregiver-Tip-Sheets_Paranoia-Paranoia.pdf) (Alz. LA)
8. Depresión/Depression
   1. [Depresión y tristeza](https://www.alzheimersla.org/wp-content/uploads/2020/08/Caregiver-Tip-Sheets_Depression-Depresion.pdf) (Alz. LA)
   2. [La depresión y la demencia](https://ucsf.app.box.com/file/1248458015515) (Care Eco)
   3. [La fatiga: más que estar cansado](https://www.nia.nih.gov/espanol/fatiga/fatiga-mas-estar-cansado#emociones) (NIA)
   4. [Las personas mayores y la depresión](https://www.nia.nih.gov/espanol/depresion/personas-mayores-depresion) (NIA)
   5. [VIDEO: Entrenamiento de cuidadores: depresión y apatía](https://www.uclahealth.org/medical-services/geriatrics/dementia/caregiver-education/caregiver-training-videos/depression-and-apathy) (UCLA)
9. Desorientación/Wandering
   1. [Perderse](https://ucsf.app.box.com/file/1248462339206) (Alz. LA)
   2. [Deambulación](https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/comportamientos/desorientacion) (Alz)
   3. [VIDEO: Entrenamiento de cuidadores: Desorientacion](https://www.uclahealth.org/medical-services/geriatrics/dementia/caregiver-education/caregiver-training-videos/wandering) (UCLA)
   4. RECURSOS: <https://www.medicalert.org/safe-found-dementia/>, <https://www.apple.com/airtag/>, <https://www.jiobit.com/seniors>, <https://trackimo.com/family-gps-tracker/>, <https://ring.com/protect-plans>
10. Interrupción del sueño/Sleep Disruption
    1. [Cuando el sueño se perturbe](https://ucsf.box.com/s/b2cvcg8t3j19bc5foxvvpxl73jy47b66) (Care Eco)
    2. [Dormir](https://www.alzheimersla.org/wp-content/uploads/2020/08/Caregiver-Tip-Sheets_Sleeping-Dormir.pdf) (Alz. LA)
    3. [Dormir bien](https://www.nia.nih.gov/espanol/dormir-bien) (NIA)
    4. [El síndrome vespertino](https://www.alz.org/media/documents/sundowning-alzheimers-spanish-ts.pdf) (Alz)
    5. [Registro de horas de sueño](https://odpc.ucsf.edu/sites/odpc.ucsf.edu/libraries/pdf.js/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Fodpc.ucsf.edu%2Fsites%2Fodpc.ucsf.edu%2Ffiles%2Fdocuments%2F19.%2520Sleep%2520Log-SPANISH.pdf) (UCSF Office for Developmental Primary Care)

**Comunicación/Communication**

1. [Cambios en las habilidades de comunicación relacionados con la enfermedad de Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/cuidar-familiar-enfermedad-alzheimer/cambios-habilidades-comunicacion-relacionados) (NIA)
2. [Comunicación](https://ucsf.box.com/s/fql44dsk01nau6sj0vyvx3b12b1u32g0) (Care Eco)
3. [Comunicación](https://www.alzheimersla.org/wp-content/uploads/2020/08/Caregiver-Tip-Sheets_Communication-Comunicacion.pdf) (Alz. LA)
4. [Comunicación para personas con demencia](https://www.caregiver.org/es/resource/comunicacion-para-demencia-communication-dementia/) (FCA)
5. [La comunicación](https://www.alz.org/media/Documents/alzheimers-dementia-communication-spanish-ts.pdf) (Alz)
6. [Dies estrategias de la vida real para el cuidado de personas con demencia](https://www.caregiver.org/es/resource/dies-estrategias-de-la-vida-real-para-el-cuidado-de-personas-con-demencia-ten-real-life-strategies-for-dementia-caregiving/) (FCA)

**Cuidado personal y actividades de la vida diaria/Personal Care and Activities of Daily Living:**

1. Actividades/Activities
   1. [Actividades en el hogar](https://www.alz.org/media/documents/activities-alzheimers-spanish-ts.pdf) (Alz. Assoc)
   2. [Adaptar las actividades para una persona con Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/adaptar-actividades-persona-alzheimer) (NIA)
   3. Páginas web útiles: [SS&W](https://www.ssww.com/senior-activities/cognitive-therapy/alzheimers-therapy/?fp=16909), [Alz Store](https://www.alzstore.com/alzheimers-dementia-activities-s/1673.htm), [Springbok Puzzle](https://www.springbok-puzzles.com/36-piece-alzheimers-jigsaw-puzzles-s/1831.htm/), [never2old4games](https://www.never2old4games.com/), [wisernow](https://wisernow.com/), <https://dementiashop.com.au/collections/montessori>
   4. VIDEOS: [Actividades de la vida diaria,](https://youtu.be/COHk1YFGBOI?si=GvvGbVx2bj1Ybxq9) [Cómo llevar cabo actividades de estimulación cognitiva con pacientes con Alzhéimr o demencia](https://youtu.be/-41kz2FTFLE?si=DgYhdkzeenSKFzH2)
2. Baño y aseo/Bathing and Grooming
   1. [Bañarse](https://app.box.com/file/71337376657?s=u5rdncpvfibipwdp30eln8kb215huyx3) (Alz. LA)
   2. [Bañarse](https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/cuidado-personal/banarse?lang=es-MX) (Alz)
   3. [Como enfrentar las ultimas etapas de la enfermedad de Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/como-enfrentar-ultimas-etapas-enfermedad-alzheimer) (NIA)
   4. [El cepillado](https://www.nidcr.nih.gov/sites/default/files/2019-07/brushing-older-adults-spanish-508.pdf) (NIH)
   5. [Las personas mayores y la salud oral](https://www.nidcr.nih.gov/sites/default/files/2023-12/las-personas-la-salud-oral.pdf) (NIH)
   6. [Proporcionar cuidado diario a una persona con Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/proporcionar-cuidado-diario-persona-alzheimer) (NIA)
   7. [Vestirse](https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/cuidado-personal/vestirse) (Alz)
   8. RECURSOS: Ideas de equipamiento adaptativo para el baño: <https://www.nrshealthcare.co.uk/bathroom-aids> (UK sitio de web)
   9. VIDEOS: Canales de videos de cuidado personal y movilidad asistida: [Serie de videos de la escuela de cuidadores](https://www.youtube.com/playlist?list=PLa1B8idpEiEqwYW6o_fQYr_rvI9zpCJM9) (FCA), [Guía de consejos para los cuidadores de personas mayores (movilación)](https://www.youtube.com/watch?v=Axf__z1ijjU), [cambio de sábanas](https://www.youtube.com/watch?v=QrigI5Yoyk8), [aseo genital](https://www.youtube.com/watch?v=VqVMaXTeEAo), [Cuidando al cuidador: Programa INFOSA](https://www.youtube.com/playlist?list=PL6JHr3EeRES4FJPytpLpkBgbGmqHxQjib)
3. Comer y tragar
   1. [Comer](https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/cuidado-personal/comer) (Alz)
   2. [Comer y beber](https://www.alzheimersla.org/wp-content/uploads/2024/01/Caregiver-Tip-Sheets_Eating-Comer-Eating.pdf) (Alz LA)
   3. [Consejos para comer](https://alzfdn.org/es/consejos-para-comer/) (Alzheimer’s Foundation of America)
   4. [Disfagia: cómo reconocerla en un paciente con demencia](https://www.cuidarbien.es/te-ensenamos/disfagia-como-reconocerla-en-un-paciente-con-demencia) (Cuidar Bien)
4. Consejos para viajes y vacaciones/Travel and Holiday Tips
   1. [Días festivos](https://www.nia.nih.gov/espanol/adaptar-actividades-persona-alzheimer#dias) (NIA)
   2. [En el camino: viajar con alguien que tiene Alzheimer](https://www.brightfocus.org/espanol/alzheimer/en-el-camino-viajar-con-alguien-que-tiene-alzheimer) (BrightFocus Foundation)
   3. [Los días de fiesta y el Alzheimer](https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/recursos/consejos-para-fiestas) (Alz)
5. Dormir/Sleep
   1. [Cuando el sueño se perturbe](https://ucsf.box.com/s/b2cvcg8t3j19bc5foxvvpxl73jy47b66) (Care Eco)
   2. [Dormir](https://www.alzheimersla.org/wp-content/uploads/2020/08/Caregiver-Tip-Sheets_Sleeping-Dormir.pdf) (Alz. LA)
   3. [Dormir bien](https://www.nia.nih.gov/espanol/dormir-bien) (NIA)
   4. [El síndrome vespertino](https://www.alz.org/media/documents/sundowning-alzheimers-spanish-ts.pdf) (Alz)
   5. [Registro de horas de sueño](https://odpc.ucsf.edu/sites/odpc.ucsf.edu/libraries/pdf.js/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Fodpc.ucsf.edu%2Fsites%2Fodpc.ucsf.edu%2Ffiles%2Fdocuments%2F19.%2520Sleep%2520Log-SPANISH.pdf) (UCSF Office of Developmental Primary Care)
6. Ejercicio/Exercise
   1. [Algunas maneras divertidas para que los adultos mayores se mantengan físicamente activos](https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/algunas-maneras-divertidas-adultos-mayores-se-mantengan-fisicamente-activos) (NIA)
   2. [Consejos de seguridad para personas mayores cuando hacen ejercicio al aire libre](https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/consejos-seguridad-personas-mayores-cuando-hacen-ejercicio-al-aire-libre) (NIA)
   3. [Cómo pueden las personas mayores comenzar a hacer ejercicio](https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/como-pueden-personas-mayores-comenzar-hacer-ejercicio) (NIA)
   4. [Hacer ejercicio con enfermedades crónicas](https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/hacer-ejercicio-enfermedades-cronicas) (NIA)
   5. [Póngase en forma de por vida – 124 pages](https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2021-11/spanish-exercise-get-fit-book.pdf) (NIA)
   6. [Proporcionar cuidado diario a una persona con Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/proporcionar-cuidado-diario-persona-alzheimer) (NIA)
   7. RECURSOS Y VIDEOS: [Silver Sneakers](https://es-tools.silversneakers.com/), [Strength Exercises for Older Adults](https://www.youtube.com/playlist?list=PLmk21KJuZUM6kZzsR2aeT-NXYW2Kkjtxp), [Exercises for Older Adults](https://www.youtube.com/playlist?list=PLmk21KJuZUM6_Gy9jxzF9sTO_6u_tYCOm), [Rutina de ejercicios en silla](https://www.youtube.com/watch?v=_SfpUt0hvow) (24min), <https://www.youtube.com/@Respirarparasanar/videos>
7. Higiene dental/Dental Hygiene
   1. [Como enfrentar las ultimas etapas de la enfermedad de Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/como-enfrentar-ultimas-etapas-enfermedad-alzheimer) (NIA)
   2. [El cuidado de los dientes y la boca](https://www.nia.nih.gov/espanol/dientes-boca) (NIA)
   3. [La salud oral y el envejecimiento: como encontrar cuidados dentales a bajo costo](https://www.nidcr.nih.gov/sites/default/files/2019-07/low-cost-care-older-adults-spanish-508.pdf) (NIDCR)
   4. [La salud oral y el envejecimiento: el cepillado](https://www.nidcr.nih.gov/sites/default/files/2019-07/brushing-older-adults-spanish-508.pdf) (NIDCR)
   5. [La salud oral y el envejecimiento: uso de la seda dental](https://www.nidcr.nih.gov/sites/default/files/2019-07/flossing-older-adults-spanish-508.pdf) (NIDCR)
   6. [Problemas medico comunes en las personas con Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/problemas-medicos-comunes-personas-alzheimer) (NIA)
8. Incontinencia/Incontinence
   1. [Incontinencia](https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/cuidado-personal/incontinencia) (Alz)
   2. [Registro de seguimiento visual de heces](https://odpc.ucsf.edu/clinical/tracking-forms/bowel-movement-chart-visual#pdf) (UCSF Office of Developmental Primary Care)
   3. [Uso del baño](https://www.alzheimersla.org/wp-content/uploads/2020/08/Caregiver-Tip-Sheets_Toileting-bano.pdf) (Alz. LA)
   4. Recursos: [Shield Healthcare (Medical Supplies)](https://www.shieldhealthcare.com/products/incontinence/), [NorthShore-Tips & Products for Incontinence](https://www.northshorecare.com/incontinence-products)
   5. VIDEOS: [Serie de videos de la escuela de cuidadores](https://www.youtube.com/playlist?list=PLa1B8idpEiEqwYW6o_fQYr_rvI9zpCJM9) (FCA), [Guía de consejos para los cuidadores de personas mayores (movilación)](https://www.youtube.com/watch?v=Axf__z1ijjU), [cambio de sábanas](https://www.youtube.com/watch?v=QrigI5Yoyk8), [aseo genital](https://www.youtube.com/watch?v=VqVMaXTeEAo), [Cuidando al cuidador: Programa INFOSA](https://www.youtube.com/playlist?list=PL6JHr3EeRES4FJPytpLpkBgbGmqHxQjib)
9. Rutina diaria/Daily Routine
   1. [Actividades en el hogar](https://www.alz.org/media/documents/activities-alzheimers-spanish-ts.pdf) (Alz)
   2. [Adaptar las actividades para una persona con Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/cuidar-familiar-enfermedad-alzheimer/adaptar-actividades-persona-alzheimer) (NIA)
   3. [Herramienta de autoayuda para las personas con](https://ucsf.box.com/s/a6eliy70v2a0xbfeexkzuw8hr3ug2ale) demencia (Care Eco)
   4. VIDEOS: [Guía de consejos para los cuidadores de personas mayores (movilación)](https://www.youtube.com/watch?v=Axf__z1ijjU), [cambio de sábanas](https://www.youtube.com/watch?v=QrigI5Yoyk8), [aseo genital](https://www.youtube.com/watch?v=VqVMaXTeEAo), [Cuidando al cuidador: Programa INFOSA](https://www.youtube.com/playlist?list=PL6JHr3EeRES4FJPytpLpkBgbGmqHxQjib)

**Información específica de los diferentes tipos de demencia/Disease Specific Information:**

[Aprenda sobre los tipos más frecuentes de demencia](https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2023-04/tipos-demencia-nia.pdf) (NIH)

[Cómo reducir su riesgo de demencia](https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2023-09/reducir-riesgo-demencia.pdf) (NIH)

[Etapas de la enfermedad de Alzheimer y la demencia](https://www.dementiacarecentral.com/caregiverinfo/las-fases-de-la-demencia/) (DementiaCareCentral)

[Fundamentos del cerebro: Conozca el cerebro](https://espanol.ninds.nih.gov/es/trastornos-neurologicos/fundamentos-del-cerebro-conozca-el-cerebro) (NIH)

1. Demencia con cuerpos de Lewy / Lewy Body Dementia
   1. [Demencia con cuerpos de Lewy](https://www.caregiver.org/es/resource/la-demencia-con-cuerpos-de-lewy/) (FCA)
   2. [Diagnóstico y tratamiento](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/lewy-body-dementia/diagnosis-treatment/drc-20352030) (Mayo Clinic)
   3. [Sintomas](https://lewybodyresourcecenter.org/what-is-lbd/symptoms-es) (LBDRC)
   4. [Síntomas y causas](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/lewy-body-dementia/symptoms-causes/syc-20352025) (Mayo Clinic)
   5. [Qué es la demencia con cuerpos de Lewy?](https://www.alzheimers.gov/es/alzheimer-demencias/demencia-cuerpos-lewy) (Alzheimers.gov)

RECURSOS: <https://parkinsonsblog.stanford.edu/2024/02/informacion-en-espanol-sobre-la-demencia-con-cuerpos-de-lewy/>, [Lewy Body Dementia Resourc Center](https://lewybodyresourcecenter.org/what-is-lbd/treatment-important-information-es/)

1. Demencia frontotemporal / Frontotemporal Dementias (BvFTD, nfvPPA, SvPPA)
   1. [Afasia progresiva primaria](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/primary-progressive-aphasia/symptoms-causes/syc-20350499) (Mayo Clinic)
   2. [Afasia progresiva primaria no fluido / agramático](https://www.theaftd.org/es/what-is-ftd/primary-progressive-aphasia/nonfluent-agrammatic-ppa-nfvppa/) (AFTD)
   3. [Demencia frontotemporal](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/frontotemporal-dementia/symptoms-causes/syc-20354737) (Mayo Clinic)
   4. [Lista de verificación de diagnóstico](https://www.theaftd.org/wp-content/uploads/2023/11/Spanish-Diagnostic-Checklist-bvFTD.pdf) (AFTD)

RECURSOS: <https://www.theaftd.org/es/living-with-ftd/managing-ftd/>, <https://www.theaftd.org/es/living-with-ftd/resources/comstock-grants/comstock-respite-application/>

1. Demencia vascular/Vascular Dementia
   1. [Demencia vascular](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/vascular-dementia/symptoms-causes/syc-20378793) (MayoClinic)
   2. [Explicando el ataque o derrame cerebral](https://www.stroke.org/-/media/Stroke-Files/Spanish-Resources/Explaining-Stroke-2020-Spanish.pdf) (ASA)
   3. [Los anticoagulantes y antiplaquetarios](https://www.stroke.org/-/media/Stroke-Files/Spanish-Resources/DS16133_LTASAnticoagulantsandAntiplatelet_-SPANISH.pdf) (ASA)
   4. [Tratamiento de la demencia vascular](https://www.brightfocus.org/espanol/alzheimer/tratamiento-de-la-demencia-vascular) (Bright Focus)
   5. [¿Qué es la demencia vascular?](https://www.alzheimers.gov/es/alzheimer-demencias/demencia-vascular) (Alz.gov)
   6. [Qué hacer para evitar ataque or derrame cerebral](https://www.stroke.org/-/media/Stroke-Files/Spanish-Resources/Que-Hacer-Para-Evitar-Otro-Derrame-Cerebral.pdf) (ASA)

Sitios de web útiles: [Asociación Estadounidense de Accidentes Cerebrovasculares](https://www.stroke.org/en/about-stroke/recursos-en-espanol)

1. La enfermedad de Alzheimer / Alzheimer’s Disease (AD, LvPPA, PCA)
   1. [Hoja informativa sobre la enfermedad de Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/hoja-informativa-sobre-enfermedad-alzheimer) (NIA)
   2. [Cómo cuidar a una persona con la enfermedad de Alzheimer](https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2020-06/AlzheimersCaringGuide-Spanish.pdf) (NIA)
   3. [Etapas](https://www.alz.org/alzheimer-demencia/etapas) (Alz)
   4. [Logopenic Variant PPA (LvPPA)](https://www.theaftd.org/es/what-is-ftd/primary-progressive-aphasia/logopenic-variant-ppa/)(AFTD)
   5. [Atrofia cortical posterior](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/posterior-cortical-atrophy/symptoms-causes/syc-20376560) (Mayo Clinic)
2. La enfermedad de Huntington / Huntington’s Disease
   1. [Comunicación con los proveedores de salud](https://hdsa.org/wp-content/uploads/2015/03/6_Comunicaci%C3%B3n-con-los-proveedores.pdf) (HDSA)
   2. [Enfermedad de Huntington](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/huntingtons-disease/symptoms-causes/syc-20356117) (Mayo Clinic)
   3. [Enfermedad de Huntington](https://hdsa.org/wp-content/uploads/2015/03/7_la-enfermedad-de-huntington.pdf) (HDSA)
   4. [La nutrición y la enfermedad de Huntington](https://hdsa.org/wp-content/uploads/2015/03/11_La-nutricion-y-la-eh.pdf) (HDSA)
   5. [La prueba genética](https://hdsa.org/wp-content/uploads/2015/03/8_la-prueba-genetica.pdf) (HDSA)
   6. [Terapia física y ocupacional](https://hdsa.org/wp-content/uploads/2015/03/12_terapa-fisica-y-ocupacional.pdf) (HDSA)
3. Enfermedad de Parkinson’s/Parkinson’s Disease
   1. [Cambios cognitivos en la enfermedad de Parkinson](https://apdaparkinson.org/wp-content/uploads/2023/08/APDA22335-Cognitive-FS-ESP_TCD2FN.pdf) (APDA)
   2. [Constipación y enfermedad de Parkinson](https://d2icp22po6iej.cloudfront.net/wp-content/uploads/2018/05/APDA-Constipation_Spanish.pdf) (APDA)
   3. [Depresión, ansiedad y apatía en la enfermedad de Parkinson](https://www.movementdisorders.org/MDS/Resources/Patient-Education/Depression-Anxiety-and-Apathy-in-Parkinsons-Disease.htm) (IP&MDS)
   4. [Disfunción gastrointestinal y urinaria](https://www.parkinson.org/sites/default/files/documents/disfuncion-gastrointestinal-urinaria.pdf) (PF)
   5. [Distonía](https://www.movementdisorders.org/MDS/Resources/Patient-Education/Dystonia.htm) (IP&MDS)
   6. [El dolor en la enfermedad de Parkinson](https://www.parkinson.org/library/fact-sheets/dolor) (PF)
   7. [Enfermedad de Parkinson- guía informativa](https://d2icp22po6iej.cloudfront.net/wp-content/uploads/2018/11/APDA18130-Spanish-Handbook-D4V1-FINAL.pdf) (APDA)
   8. [Hipotensión ortostática](https://www.movementdisorders.org/MDS-Files1/Education/Patient-Education/Orthostatic-Hypotension/OrthostaticHypotensioninParkinsonsDiseaseSpanish.pdf) (IP&MDS)
   9. [La fatiga en la enfermedad de Parkinson](https://d2icp22po6iej.cloudfront.net/wp-content/uploads/2018/05/APDA22329-Fatigue-FS-Spanish-D3FN.pdf) (APDA)
   10. [La importancia de la físioterapia](https://www.parkinson.org/sites/default/files/documents/fisioterapia.pdf) (PF)
   11. [La nutrición](https://www.parkinson.org/sites/default/files/documents/nutricion.pdf) (PF)
   12. [Medicamentos que se deben evitar o usar con precaución en la Enfermedad de Parkinson](https://www.apdaparkinson.org/wp-content/uploads/2021/01/Meds_to_Avoid-Spanish.pdf) (APDA)
   13. [Medicamentos para síntomas motoras](https://www.parkinson.org/sites/default/files/documents/Medicamentos-para-sintomas-motoras.pdf) (PF)
   14. [Navegando el control de impulsos y la hipersexualidad](https://www.parkinson.org/sites/default/files/documents/hipersexualidad.pdf) (PF)
   15. [Prevención de caídas](https://www.parkinson.org/sites/default/files/documents/caidas.pdf) (PF)
   16. [Síndrome de las piernas inquietas](https://www.movementdisorders.org/MDS-Files1/Education/Patient-Education/RLS/RestlessLegsSyndromeRLSSpanish.pdf) (IP&MDS)
   17. [Tarjeta de emergencia](https://d2icp22po6iej.cloudfront.net/wp-content/uploads/2018/06/APDA-assistance_card-Spanish.pdf) (APDA)

Sitios de web útiles: <https://www.parkinson.org/espanol/recursos-y-apoyo/plan-de-accion-para-el-hospital>

1. Parálisis supranuclear progresiva/Progressive Supranuclear Palsy
   1. [Información sobre el parálisis supranuclear progresiva](https://espanol.ninds.nih.gov/es/trastornos/forma-larga/paralisis-supranuclear-progresiva) (NIH)
   2. [Parálisis supranuclear progresiva](https://www.theaftd.org/es/what-is-ftd/progressive-supranuclear-palsy/) (AFTD)
   3. [Parálisis supranuclear progresiva](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/progressive-supranuclear-palsy/diagnosis-treatment/drc-20355664?p=1) (Mayo Clinic)
   4. [Parálisis supranuclear progresiva: Algunas respuestas](https://www.psp.org/assets/resources/items/65d60660b7f514.2020-PSP-SOME-ANSWERS-BROCH_spanish_web.pdf) (CurePSP)

RECURSOS: <https://www.psp.org/ineedsupport/devices-equipment>

1. Síndrome corticobasal / Corticobasal Syndrome (CBS/CBD)
   1. [La degeneración corticobasal](https://www.psp.org/assets/resources/items/65d6069548ae82.2020-CBD-SOME-ANSWERS-BROCH_spanish_web.pdf) (CurePSP)
   2. [Síndrome corticobasal](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/corticobasal-degeneration/symptoms-causes/syc-20354767) (Mayo Clinic)

**Cuidado al final de la vida/End of Life Care:**

1. [Mid-to late-stage caregiver packet](https://app.box.com/file/1250162392147) (Alz assoc.)

2. [Advanced Illness: Holding On and Letting Go](https://app.box.com/file/1250154270694)

3. [Etapas del Alzheimer | Español | Alzheimer’s Association](https://www.alz.org/alzheimer-demencia/etapas" \l "Alzheimer%20leve%20(etapa%20temprana)) (Alz. Assoc.)

4. [Caring for a Person With Late-Stage Alzheimer's Disease](https://app.box.com/file/1250179421409) (NIA)

5. [Time to eat](https://app.box.com/file/1250193301618)  (Alz Assoc.)

6. [Aflicción y pérdida (Grief and Loss)](https://app.box.com/file/1250175432730) (FCA)

7. [Late-Stage Caregiving](https://app.box.com/file/1250196534002) (Alz Assoc.)

1. [Decisiones del final de la vida (alz.org)](https://www.alz.org/media/documents/end-of-life-decisions-alzheimers-spanish-ts.pdf) (Alz. Assoc.)
2. (Feeding Tubes and Ventilators) <https://www.caregiver.org/es/resource/opciones-para-el-final-de-la-vida-los-tubos-de-alimentacioacuten-y-los-respiradores-feeding/>
3. Opciones para el final de la vida: los tubos de alimentacio y los respiradores (FCA)
4. (Advance Health Care Directives and POLST) Directivas anticipadas de atención médica y POLST (FCA)

**Family:**

**Cuidado a largo plazo y opciones de respiro/Long Term Care and Respite Options:**

1. Adult Day Programs:
   1. Useful Website: [California Association for Adult Day Services](https://aging.ca.gov/Care_Options/Adult_Day_Services_Programs/)
2. Care Options:

a. [Cuidado en el hogar: Una Guía de los Recursos Comunitarios](https://app.box.com/file/100788663914?s=2ixraa679fe1j45xnpcs1pdzeapmkspf)

b. Useful Websites: <https://longtermcare.acl.gov>, <http://www.canhr.org/factsheets/index.html>, [California MSSP](http://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/MSSPMedi-CalWaiver.aspx), [California ALW](http://www.dhcs.ca.gov/services/ltc/Pages/AssistedLivingWaiver.aspx)

1. Hospitalization
2. In-Home Care
   1. Useful Websites: [California In-Home Supportive Services (IHSS) Program](http://www.cdss.ca.gov/In-Home-Supportive-Services)
3. Residential Care Options
   1. [Caregiving Doesn’t End When Your Loved One Moves (FCA)](https://www.caregiver.org/residential-care-options-caregiving-doesnt-end-when-your-loved-one-moves)
   2. Choosing the Right Place (FCA)
   3. [The Right Time (FCA)](https://www.caregiver.org/residential-care-options-right-time)
   4. [Skilled Nursing Facility (SNF) Care – Post-Hospital Stay (Medicare.gov)](https://www.caregiver.org/residential-care-options-right-time)
   5. Useful Websites: [CANHR](http://www.canhr.org/), [Pioneer Network](https://www.pioneernetwork.net/resource-library/), [INTERACT](http://www.pathway-interact.com/),
4. Respite Grants
5. Transitions in Care

**Medicamentos/Medications:**

1. RESOURCES: [HICAP](https://cahealthadvocates.org/prescription-drugs/), [GoodRX.com](https://www.goodrx.com/), [MedMinder](https://www.medminder.com/), [Medisafe App](https://medisafe.com/), [TabTime](https://tabtime.com/products/tabtime-vibrating-pill-reminder) pill reminder

**Investigaciones/Research:**

1. [Brain Donation: A Gift for Generations](https://www.nia.nih.gov/espanol/donacion-cerebro-regalo-generaciones-futuras) (SPANISH—NIA)
2. [The Dementias: Hope Through Research](https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2019-07/the-dementias-spanish-508.pdf) (SPANISH—NIA)
3. RESOURCES: up-to-date information on latest research on Alzheimer’s <https://www.alz.org/research/> , find clinical trials <https://clinicaltrials.gov/ct2/home> , find studies at the MAC [https://memory.ucsf.edu/research-studies-mac#](https://memory.ucsf.edu/research-studies-mac) , find studies for caregivers <https://www.caregiver.org/research-registry> , study for Kaiser patients <https://researchbank.kaiserpermanente.org/>

**Safety (Seguridad):**

1. Problemas médicos comunes

a. [Problemas médicos comunes en las personas con Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/problemas-medicos-comunes-personas-alzheimer)

b. [Delirio y demencia](https://app.box.com/file/441913113053?s=c7gj1firgt24s4uft7al7ylt5roalq7t) (Care eco)

1. Preparación para desastres:
   1. [Preparación de los adultos mayores para casos de desastre y emergencias](https://www.redcross.org/content/dam/redcross/get-help/how-to-prepare/SP_%20Older_Adults_Disaster_Prep_Booklet_07272020.pdf) (Red Cross)
2. Driving (Conducir)
   1. [Mantener a la persona con Alzheimer segura al conducir](https://www.nia.nih.gov/espanol/mantener-persona-alzheimer-segura#autom%C3%B3vil) (NIA)
   2. [Conducir con demencia ¿Es Seguro?](https://www.alz.org/media/cacentral/documents/seguridad-8-conducir-demencia.pdf) (Alz Assoc)
3. Falls (Caídas)
   1. [Lista de Seguridad: prevencion de caidas en el hogar para personas de tercera edad](https://ucsf.box.com/s/8kow805khznvq287vdkqa5tgxshheiwq) (CDC)
   2. [Cobertura de equipo médico duradero (DME)](https://es.medicare.gov/coverage/durable-medical-equipment-dme-coverage) (Medicare.gov)
   3. [Cobertura de fisioterapia por Medicare (Medicare.gov)](https://es.medicare.gov/coverage/physical-therapy-services)
      1. [Cobertura de terapia ocupacional por Medicare](https://es.medicare.gov/coverage/occupational-therapy-services) (Medicare.gov)
      2. [Cobertura de terapia del lenguaje por Medicare](https://es.medicare.gov/coverage/speech-language-pathology-services) (Medicare.gov)
   4. [hipotensión postural](https://www.cdc.gov/steadi/spanish/pdf/patient/posturalhypotension-final-spanish-508.pdf) (CDC)
   5. [Mantenga su independencia](https://www.cdc.gov/steadi/pdf/StayIndependent-Esp-508.pdf) (CDC)
   6. [Lo que USTED puede hacer para prevenir caídas](https://stacks.cdc.gov/view/cdc/59193) (CDC)
   7. Recursos: [Fall prevention classes in Bay Area](https://med.stanford.edu/parkinsons/northern-california-resources/fall-prevention-classes.html), [Always Active in SF](http://alwaysactive.org/), [Free Home Safety Checks in SF](https://www.sfdph.org/dph/comupg/oprograms/CHEP/Injury/CHIPPS.asp)
4. General Safety (Seguridad general)

a. [Seguridad](https://app.box.com/file/100793371176?s=4rhzy2ylf3j9gc51fq6f7m51guny1bz8) (Alz Assoc.)

c. [Seguridad en el hogar](https://ucsf.box.com/s/40psuiftdcvuxh65x9fx5e06q7629e8h)  (Alz. LA)

1. Hoarding (Acaparamiento)
   1. [síndrome de acumulación compulsiva](https://iocdf.org/wp-content/uploads/2014/10/Hoarding-Fact-Sheet-Spanish-Translation.pdf) (IOCD)
   2. RESOURCE: Peer-led Response Team in SF: [Mental Health SF peer support](https://www.mentalhealthsf.org/peer-support-services/) , [Anonymous Declutter and Recovery Phone meetings](https://clutterersanonymous.org/2022/06/12/simplified-meeting-notes-for-daily-meetings/) , [National Association for Productivity and Organization Professionals](https://www.napo.net/page/howtohire)
2. Hospitalization (Hospitalización)
   1. [Planificación para la hospitalización y el alta](https://www.alz.org/media/documents/hospitalization-alzheimers-spanish-ts.pdf) (Alz Assoc)
   2. [Oponerse a las decisiones de alta hospitalaria](http://www.canhr.org/factsheets/spanish_fs/PDFs/sp_fs_challenge_hospital_discharge.pdf) (CANHR)
   3. . [Consejos para cuando debe ir al hospital](https://app.box.com/file/63068869250?s=cl5hpk9tbs2kf6v4dftc8b26ktayvu02) (NIH)
   4. [Servicios de asistencia médica a domicilio](https://es.medicare.gov/coverage/home-health-services) (Medicare)
   5. [Razones y consejos : Hospitalización con Alzheimer](https://www.alz.org/national/documents/sp_topicsheet_hospitalizacion.pdf) (Alz Assoc)
   6. [Cuidado de salud en centros de enfermería especializada](https://es.medicare.gov/coverage/skilled-nursing-facility-snf-care) –SNF (Medicare)
   7. [¿Qué es un plan de cuidado de la salud en el hogar?](https://es.medicare.gov/what-medicare-covers/whats-a-home-health-care-plan) (Medicare)
3. Swallowing
   1. [Asfixia en adulto](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000049.htm) (Medline Plus)
   2. [Opciones de alimentación en la demencia avanzada](https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/cuidados-durante-la-etapa-final) (Alz Assoc)
   3. [Hora de la comida](https://www.alz.org/media/documents/eating-alzheimers-spanish-ts.pdf) (Alz Assoc)
4. Useful Websites ([Dementia Enabling Environments](http://www.enablingenvironments.com.au/downloads.html), [Ability Tools](http://abilitytools.org/), [Rebuilding Together](https://rebuildingtogether.org/find-your-local-affiliate))
5. Visual-Spatial Tips
   1. [Cocina adapta para personas con pérdida de visión](https://www.macula-retina.es/el-cocinero-que-no-ve-cocina-adaptada-para-personas-con-perdida-de-vision/) (Assoc de Enfermos)
   2. [¿Por Que el Alzheimer y la demencia afectan a la visión?](https://oaheadhunters.com/por-que-el-alzheimer-y-la-demencia-afectan-a-la-vision/#:~:text=La%20enfermedad%20de%20Alzheimer%20y,y%20deterioro%20cognitivo%20m%C3%A1s%20severo.) (Headhunters)
   3. [5 cosas que debe saber sobre el glaucoma](https://www.nei.nih.gov/sites/default/files/2023-03/5-cosas-que-debe-saber-sobre-el-glaucoma.pdf)  (NIH)
   4. [Usted-podria-tener-glaucoma-y-no-saberlo](https://www.nei.nih.gov/sites/default/files/2023-03/Usted-podria-tener-glaucoma-y-no-saberlo.pdf) (NIH)
6. Desorientación/Wandering
   1. [Deambular y perderse: quién corre riesgo y cómo estar preparado](https://www.alz.org/media/documents/wandering-alzheimers-dementia-spanish-ts.pdf) (Alz Assoc)
   2. [Perderse](https://www.alzheimersla.org/wp-content/uploads/2024/01/CaregiverTipSheets_GettingLost_8.5x11_0123.pdf) (Alz LA)
7. RECURSO: <https://www.medicalert.org/>
8. Technology <https://www.alz.org/help-support/caregiving/safety/technology-101>
9. AirTag Shoe Insert
10. <https://www.amazon.com/Airtag-Holder-Inserts-People-Track/dp/B0CQC889F8>
11. AirTag silicone Shoelace [https://www.amazon.com/AirTag-Shoelaces-Silicone-Children-Shoestring/dp/B0CK1FYSN7](https://www.amazon.com/AirTag-Shoelaces-Silicone-Children-Shoestring/dp/B0CK1FYSN7" \t "_blank)
12. AirTag sticker [https://www.amazon.com/dp/B0D144KDT2](https://www.amazon.com/dp/B0D144KDT2" \t "_blank)
13. <https://www.jiobit.com/seniors>
14. <https://trackimo.com/family-gps-tracker/>
15. <https://theoracare.com/pricing/>
16. <https://support.apple.com/en-us/104978>
17. <https://www.life360.com/>

**Toma de decisiones/Decision-Making:**

1. [Cómo Care Ecosystem puede ayudar con la planificación anticipada](https://ucsf.box.com/s/js1u5s11cliqy53lppmrasatfl4y9mrd)
2. Decisiones de atención médica
   1. [Cómo enfrentar las últimas etapas de la enfermedad de Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/cuidar-familiar-enfermedad-alzheimer/como-enfrentar-ultimas-etapas-enfermedad-alzheimer) (NIA)
   2. [Directivas anticipadas de atención médica y POLST](https://www.caregiver.org/es/resource/directivas-anticipadas-de-atencion-medica-y-polst/) (FCA)
   3. [Entender las decisiones sobre la atención médica al final de la vida](https://www.nia.nih.gov/espanol/al-final-vida/entender-decisiones-sobre-atencion-medica-al-final-vida) (NIA)
   4. [Etapas](https://www.alz.org/alzheimer-demencia/etapas) (Alz)
   5. [Opciones para el final de la vida: los tubos de alimentacio y los respiradores (Feeding Tubes and Ventilators)](https://app.box.com/file/1249567688247) (FCA)
   6. [Problemas médicos comunes en las personas con Alzheimer](https://www.nia.nih.gov/espanol/problemas-medicos-comunes-personas-alzheimer) (NIA)
   7. [Una guía de síndromes geriátricos](https://www.healthinaging.org/sites/default/files/media/pdf/HIA-TipSheet%20Geriatric%20Syndromes_Spanish19.pdf) (Health in Aging)
3. Información específica de California
   1. [Autoevaluación y guía para audiencias imparciales de IHSS](https://www.disabilityrightsca.org/es/publications/autoevaluacion-y-guia-para-audiencias-imparciales-de-ihss) (Disability Rights)
   2. [Medi-Cal for long term care](https://canhr.org/wp-content/uploads/2021/08/MEB_Sp.pdf) (24 pages) (CANHR)
   3. [Medi-Cal for long term care overview](https://canhr.org/que-es-medi-cal-para-residentes-a-largo-plazo/) (9 pages) (CANHR)
   4. [Medi-Cal Spousal Impoverishment for Home and Community Based Services](https://canhr.org/uso-de-la-regla-de-empobrecimiento-conyugal-de-california-para-servicios-basados-en-el-hogar-y-la-comunidad/) (CANHR)
   5. [Supervisión preventiva de IHSS](https://www.disabilityrightsca.org/es/publications/supervision-preventiva-de-los-servicios-de-apoyo-en-el-hogar-ihss) (Disability Rights)
   6. [Eligibility for Paid Family Leave](https://edd.ca.gov/en/disability/Am_I_Eligible_for_PFL_Benefits/) (EDD California)
4. Planificación para cuidado a largo plaza
   1. [Acuerdos de cuidados personales](https://www.caregiver.org/es/resource/acuerdos-de-cuidados-personales-personal-care-agreements/) (FCA)
   2. [Cuidado en el hogar: Una guía de los recursos comunitarios](https://www.caregiver.org/es/resource/cuidado-en-el-hogar-una-guia-de-los-recursos-comunitarios-caregiving-home-guide-community-resources/) (FCA)
   3. [Guía de AARP para cuidadores de familia](https://www.openarmsmn.org/wp-content/uploads/2023/06/spanish.pdf)
   4. [Home Attendant Work Agreement (Spanish)](https://domesticemployers.org/resource/home-attendant-work-agreement-spanish/) (Hand in Hand)
5. Planificación legal y financiera
   1. [Asuntos financieros y las personas con la enfermedad de Alzheimer](https://app.box.com/file/1249579317225) (NIA)
   2. [Ayuda para Agentes Bajo un Poder Legal](https://app.box.com/file/1249605591475)  (CFPB)
   3. [MONEY SMART para adultos mayores Guía de recursos](https://app.box.com/file/1249566843606) (CFPB)
   4. [Planificación legal y financiera para personas con demencia](https://www.nia.nih.gov/espanol/planificacion-legal-financiera/planificacion-legal-financiera-personas-demencia#consejos) (NIA)
   5. [Ponga sus asuntos en orden](https://www.nia.nih.gov/espanol/planificacion-legal-financiera/ponga-sus-asuntos-orden) (NIA)
   6. [Todo lo que un cuidador debe saber sobre el dinero (What Every Caregiver Needs to Know About Money)](https://app.box.com/file/1249607194013) (FCA)
      1. Guías de administrar las finanzas de alguien (CFPB)
         1. [Ayuda para los guardianes o tutores de propiedades nombrados por el tribunal](https://app.box.com/file/1249623643838)
         2. [Ayuda para fideicomisarios bajo un fideicomiso en vida revocable](https://app.box.com/file/1249625256815)
         3. [Ayuda para los representantes de beneficiarios y fiduciarios del VA](https://app.box.com/file/1249627083539)
6. RECURSO: <https://prepareforyourcare.org/es/welcome>