

Together We Can!



**Facing
memory
loss as a
family**

What is dementia?

Dementia is a brain disease that causes problems with memory, thinking, communication, and behavior. The disease gets worse over time and people lose their ability to take care of themselves. It can be difficult to take care of a person with dementia.

The caregiver and the family have great challenges to face.



Remember, caregivers who take care of themselves, give better care.

Taking better care of yourself can include the following:

- Find support. It can be a friend, counselor, or family member.
- Set aside time for yourself. Get plenty of rest.
- Learn about the disease.
- Learn about community services.
- Attend informational meetings about Alzheimer’s disease and other dementias.
- Ask for help whenever you need a break from caregiving or “you time.”
- Set up a routine for taking care of the person with dementia.
- Inform family members that they can be helpful by helping care for the patient, buying adult diapers, clothing, etc.
- Talk to the doctor about any changes you see in the person you’re taking care of.

Fotonovela Development Team: Stanford University School of Medicine: Dr. Dolores Gallagher-Thompson, Principal Investigator, Ms. Irene Rivera-Valverde, & Ms Marian Tzuang; UC Davis: Dr. Ladson Hinton; The Fotonovela Production Company: www.fotonovelacompany.com - Ana C. Matiella & Dr. Ramón Valle. Funded by The National Alzheimer’s Association – Grant# IIRG-08-92099.

W

e present the Jiménez family. A family dedicated to the care of their mother and grandmother, Doña Rosa Jiménez.



From left to right: Consuelo (daughter-in-law), Manuel (son), Delia (daughter) Doña Rosa (grandmother), Mercedes (granddaughter) José Manuel (grandson).

Who are you? Why are you looking at me that way?

I'm your granddaughter, Abuela. Don't you recognize me?

???

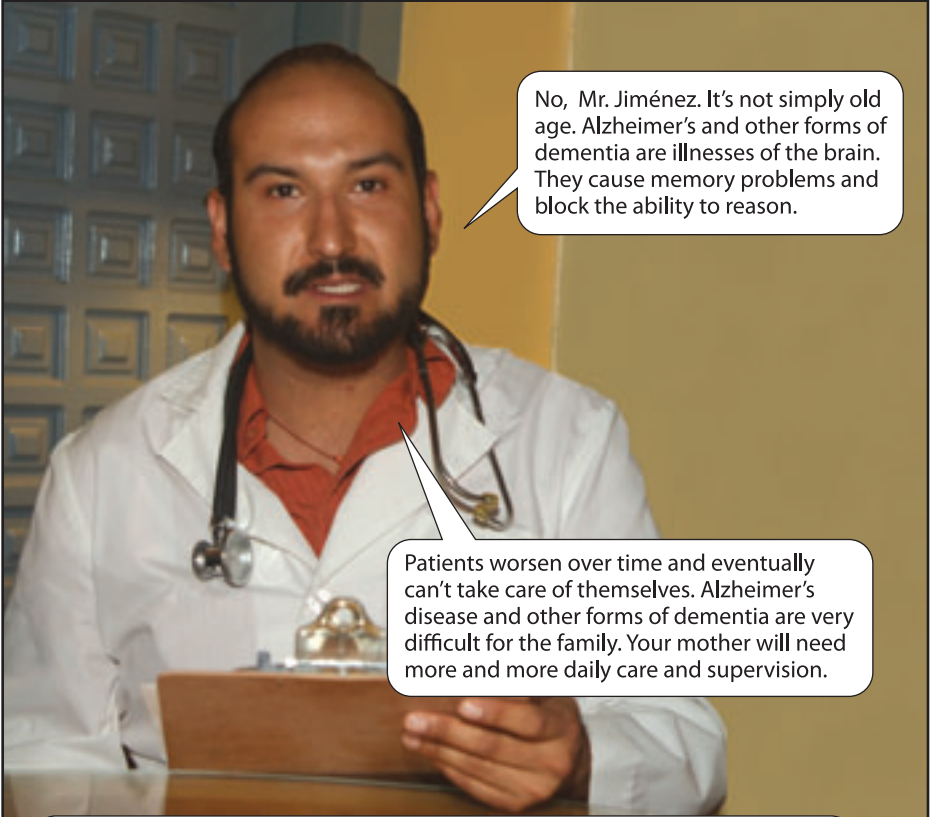
Oh dear God! She does not recognize her granddaughter. Something bad is happening. We need to see the doctor.

The family goes to Dr. Martinez for a diagnosis.

Mrs. Jimenez, judging from your symptoms and the exam, you have serious memory problems. In your case, it's Alzheimer's disease.

!!!


You mean it's not just old age?



No, Mr. Jiménez. It's not simply old age. Alzheimer's and other forms of dementia are illnesses of the brain. They cause memory problems and block the ability to reason.

Patients worsen over time and eventually can't take care of themselves. Alzheimer's disease and other forms of dementia are very difficult for the family. Your mother will need more and more daily care and supervision.

I would like you to make an appointment with a social worker, Ms. María López. She can help you set up a care plan for Mrs. Jiménez. Any kind of dementia can be difficult for the family and you will need some help.



I'm her daughter. It's up to me...

Well, Delia, I have to go out of town. Take good care of her...



I am out of here...

You remember that I took care of my aunt with dementia? I know how difficult this is.



Can you come over so we can talk? You always give me good advice.

Socorro, Dr. Martínez says that mama has Alzheimer's disease.



Oh Delia, it breaks my heart to get this news! I know this is very difficult for you.

Oh Socorro, my poor mother!



I am so sorry. You can count on me!



Delia, I needed lots of help with my aunt. You're going to need help too.

Who's going to help me? Mercedes is in school and Manuel is always traveling for business.



Delia, Alzheimer's disease is very hard on the caregiver. In order to take care of your mother, you're going to have to take good care of yourself too.

Take care of myself? Look at me! I don't even have time to comb my hair!




Let me share some things that really helped me. First of all, set up a routine for every day care for your mother.




Give you mother her meals at the same time every day. Go out to the patio at a regular time. Routines help keep order and relieve stress.

Yes, I can see how order could make things easier for everyone.

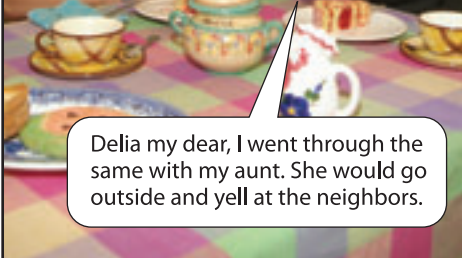
Keeping a routine helps the person with Alzheimer's stay calm. It helps reduce the stress level at home.




I love mama so much Socorro, but at times she behaves so badly. I can't reason with her.




Yesterday mama did the same. She went out in her nightgown and insulted Mr. Valverde next door. I felt so embarrassed! Before this illness she was always so polite.




Delia my dear, I went through the same with my aunt. She would go outside and yell at the neighbors.



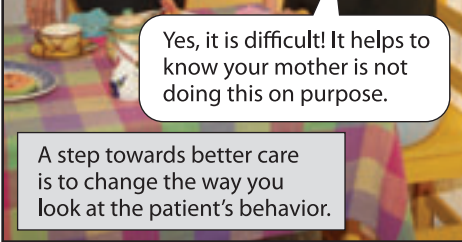
Delia, this is part of the disease. Your mother isn't doing this on purpose.



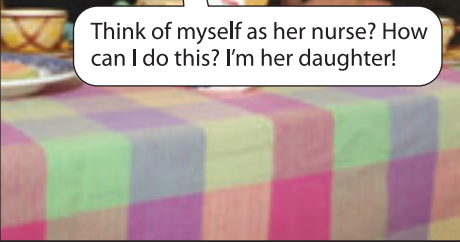
What can I do? I'm already feeling frustrated, trapped, and feel like I can't go on.



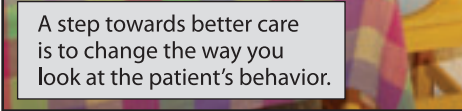
Something that helped me care for my aunt was to see myself as her nurse instead of her niece. I did this when she lost control.




Yes, it is difficult! It helps to know your mother is not doing this on purpose.




Think of myself as her nurse? How can I do this? I'm her daughter!




A step towards better care is to change the way you look at the patient's behavior.




Of course you're her daughter. But if you were her nurse you would understand that when she loses control, she doesn't know what she's doing.



Yes, that's it. If she becomes aggressive, or yells at you, try not to feel insulted. Act calmly and with patience.




I think I see what you're trying to tell me. I can keep loving her like her daughter, but not feel offended by her actions.




You're right! A good nurse does not feel insulted. Instead she acts with calmness and patience.


A few days later...




This isn't easy.



Delia, give me the dog's leash. I want to take him for a walk.



No it isn't. But you know, you can face the situation without tearing yourself apart.



We don't have a dog anymore. She can't go out by herself dressed like that, and with those rollers in her hair!



Delia, please let me talk to your mother. I want to distract her.



Doña Rosa, did I tell you that my cat had kittens?

Oh, how cute! Can I see them?



Yes, I'll bring one the next time I come over.

I love kittens so much!



Doña Rosa, would you like a cup of manzanilla tea?

Oh yes, please.

My mother always gives us chamomile tea before the dance.



So you like to dance?



I love to dance! Maybe I'll find a boy who will ask me to marry him!

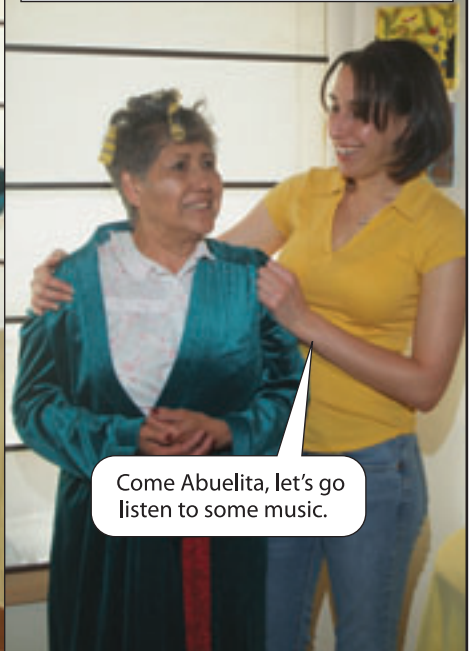
Socorro and Delia continue talking while Abuela believes she's still a young girl...

Delia, do you know that the Day Care Center has dances for its participants once a week? Maybe your mother would like to go.



I'm not sure, Socorro. Mama doesn't like to be with people that she doesn't know.

Mercedes invites Abuela out of the room so Delia can keep talking to Socorro.



Come Abuelita, let's go listen to some music.

They have trained persons at the center who take care of participants like your mother. This will also give you a little free time.



I don't think my brother Manuel would like to see mama going to a place like that.

Delia, just think about it. It might help.



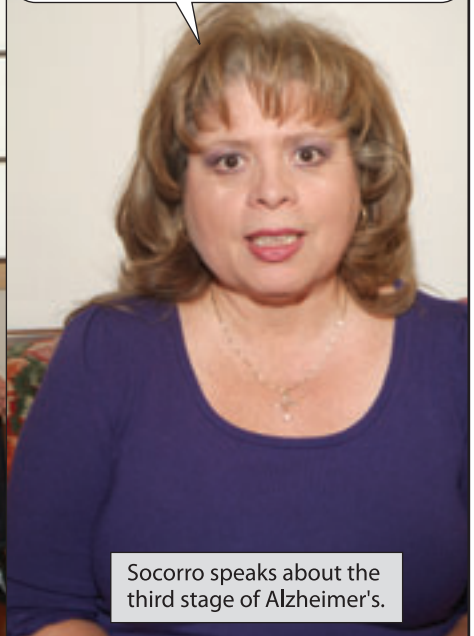
I don't know what to do. There is so much to think about.

Remember that I had to feed my aunt, bathe her, change her diaper, everything!



Oh my God, Socorro, you mean she's going to get worse? I noticed how you distracted mama when she had the hallucination to walk the dog. Where did you learn to do this?

I learned this at the information meetings about Alzheimer's disease. If you go, you'll find people like yourself. They are learning how to care for their family members.



Socorro speaks about the third stage of Alzheimer's.



Oh dear God! Mama could have burned the house down! We kept calm and distracted her. We're learning how to meet this challenge.

You'll never guess what mama just did. I think she's getting worse.

But what can I do for you? You need to give her more attention.



Delia has learned an important caregiver skill: to distract the patient.

Socorro, Manuel doesn't understand how difficult the situation with mama is. I need help. I'm going to call the social worker that Dr. Martínez recommended.

You have to act right away. Put in safety precautions to avoid a terrible accident. You need to make sure your mother can't turn the stove on again.



Good idea, Delia. Get some help.



Taking safety precautions in the home.



Also, make sure all medicines are out of her reach.



I don't know what I'd do without you.

Delia, you know I'm here for you.



It is very important that caregivers of people with dementia have someone to turn to for support.

Now call the social worker. She'll have some good suggestions too.



The next day...

The social worker is coming for a home visit Tuesday at 7:00 in the evening. Could you come a little before 7:00?

Well, I hope I can get there on time. I'm so busy.



I need you to be here Manuel. I don't want to make all these decisions by myself. I need your help!



The day of the social worker's visit...

How lovely you look, Mama. There's a very nice woman coming to see us this evening. Manuel will be here too.



I'm so glad you're here! Mama is very anxious.

They were working on the road.



Upon entering his mother's bedroom, Manuel is in for a surprise...

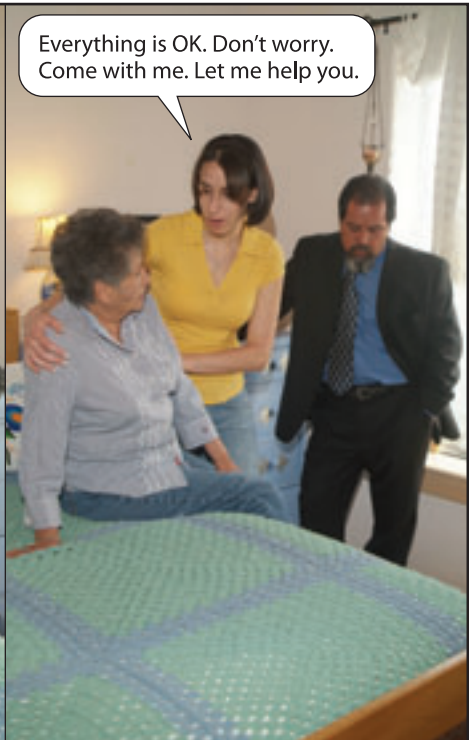
Help! A Thief! Help!

?!
○
○
○
○



Mama, what are you saying. I'm your son, Manuel. Don't you know me?!

Delia, call the police!



Everything is OK. Don't worry. Come with me. Let me help you.



It's good that Mercedes was able to distract and calm mama.

Mercedes takes abuelita to another room so Manuel and Delia can consult with the social worker.



Please tell me about everything that has been happening.

Just a moment ago she thought I was a thief. She even tried to hit me with her purse. Isn't there some kind of medicine we could give her?

As the doctor predicted...mama is getting worse.

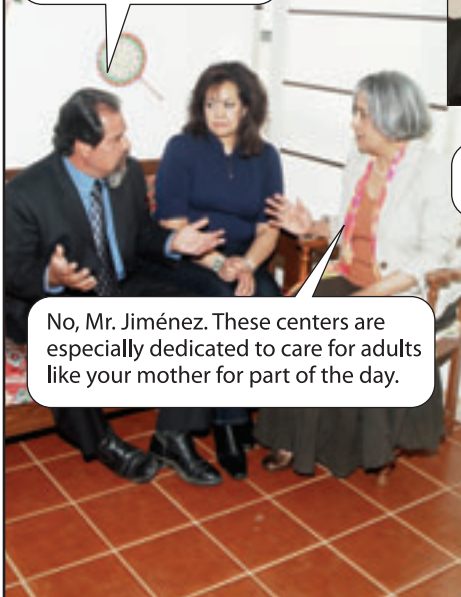
Your doctor can talk to you about appropriate medicines for Mrs. Jiménez. Let's talk about the best way for the family to take care of your mother.



I would recommend that you enroll Mrs. Jiménez in a day care center. This way she won't be bored or restless, during the day.



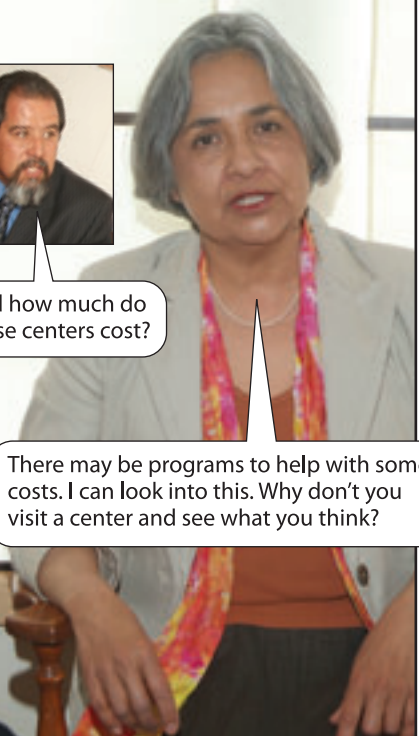
But she's not a child to go to a day care center.




No, Mr. Jiménez. These centers are especially dedicated to care for adults like your mother for part of the day.




And how much do these centers cost?



There may be programs to help with some costs. I can look into this. Why don't you visit a center and see what you think?



Mrs. Moreno, you have told me all that is happening to your mother, but you haven't told me about yourself. How are you doing?




It is normal for you to feel tired and drained. You're doing very hard work. Sometimes caregivers get depressed. That's why it's important to get help.

The truth is Ms. López, I'm very tired. I have no energy and I'm very sad.


Even though my daughter and my comadre help me a lot, I feel like I am carrying the world on my shoulders.

I understand. This is why I encourage you to look for services in the community. This is the time for the whole family to come together and each person do their part.



And you Mr. Jiménez, are you helping your sister?


Well, the truth is that I am very busy with my work.



Would it be possible for you to take your mother for an outing once a week? This gives your sister a break.

Certainly, once a week would not be inconvenient.


Thank you, Manuel. That would help me a lot.



Something very important to keep in mind, Mrs. Moreno is that the caregiver who cares for herself, gives better care.


Thank you so much Ms. Lopez. You have given us much to think about.

Two weeks later...



We've enrolled mama in the adult day care center and she really likes it. Today I went to the mall just to treat myself.

I'm very proud of you!



And how did it go for you at the Alzheimer's information group?

I met people in my same situation. I learned to look at things with different eyes. Mama has Alzheimer's disease and I am the person that has to take control.

But you know the most important thing I've learned? I've learned that the caregiver who cares for herself, gives better care!

Consuelo, mama will continue to decline until she is bedbound. We have to begin to help and share the responsibility among us.



¡Bravo Delia!



Taking care of a person with dementia is not easy.

Caregivers may get depressed. If you think you might be going through depression, take a look at this checklist.

Check all that apply to you:

- I have been feeling down, blue, tearful and overwhelmed lately. I feel this almost every day.
- I have trouble sleeping. Sometimes I can't fall asleep. Other times I wake up and can't go back to sleep.
- I don't enjoy things the way I used to.
- I don't feel like eating.
- I feel so stressed, I am missing work and other things important to me.
- I feel lonely a lot of the time.
- It seems like I don't have happy feelings very much.
- I don't feel very good about the future.
- Sometimes I just want to give up and have someone else take care of my family member.

If you checked several of these, you may be suffering from depression. There is help for you. Take this list to your doctor and talk to him/her about your feelings. Ask for help.

Voltee la fotonovela para leerla en español.

¡Unidos Podemos!



**Enfrentando
la pérdida
de memoria
en familia**

¿Qué es la demencia?

La demencia es una enfermedad del cerebro que causa problemas en la memoria, la comunicación, el pensamiento y el comportamiento. La enfermedad empeora con el tiempo y las personas pierden la capacidad de cuidarse a sí mismas.

Puede ser difícil cuidar a una persona con demencia. La enfermedad exige mucho del cuidador y de toda la familia.



Recuerde, el cuidador que se cuida, cuida mejor.

El cuidarse puede incluir lo siguiente:

- Busque apoyo. Puede ser de sus amigos o miembros de su familia o de un consejero.
- Tome tiempo para cuidarse. Descanse.
- Aprenda sobre la enfermedad.
- Entérese de los servicios que se ofrecen en su comunidad.
- Asista a juntas informativas sobre la enfermedad de Alzheimer u otras demencias.
- Pida ayuda cuando necesite descanso fuera de la situación o sea, “tiempo para mí”.
- Establezca una rutina diaria para cuidar al enfermo y sígala.
- Informe a miembros de la familia que pueden ayudar con el cuidado del paciente y/o financieramente con los gastos personales del paciente.
- Hable con su médico de cualquier cambio que observe en la persona a quien cuida.

Fotonovela Development Team: Stanford University School of Medicine; Dr. Dolores Gallagher-Thompson, Principal Investigator, Ms. Irene Rivera-Valverde, & Ms Marian Tzuang; UC Davis: Dr. Ladson Hinton; The Fotonovela Production Company: www.fotonovelacompany.com - Ana C. Matiella & Dr. Ramón Valle. Funded by The National Alzheimer's Association – Grant# IIRG-08-92099.

Les presentamos a la familia Jiménez, una familia dedicada al cuidado de su madre y abuela, Doña Rosa Jiménez.



De derecha a izquierda: Consuelo (nuera), Manuel (hijo), Delia (hija), Doña Rosa (abuela y madre) Mercedes (nieta) José Manuel (nieto).

¿Y tú quién eres?
¿Por qué me miras así?

Soy su nieta, abuela.
¿No me reconoce?



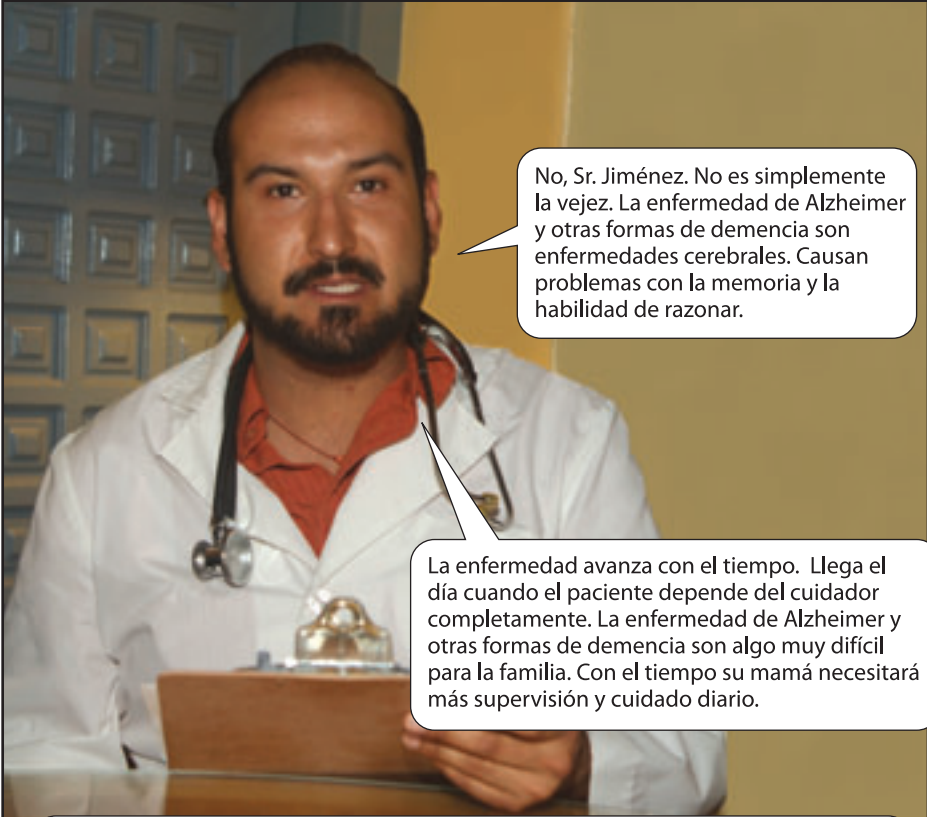
¡Ay, Dios mío! No reconoce a su nieta. Algo está muy mal aquí. Necesitamos consultar con el médico.

La familia va a consultar con el Dr. Martínez.

Sra. Jiménez, por sus síntomas y los exámenes que le hemos hecho, usted tiene serios problemas con la memoria. En su caso es la enfermedad de Alzheimer.




¿Así que no es la vejez?



No, Sr. Jiménez. No es simplemente la vejez. La enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia son enfermedades cerebrales. Causan problemas con la memoria y la habilidad de razonar.

La enfermedad avanza con el tiempo. Llega el día cuando el paciente depende del cuidador completamente. La enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia son algo muy difícil para la familia. Con el tiempo su mamá necesitará más supervisión y cuidado diario.

Les recomiendo que hagan una cita con la Srta. María López. Ella es una trabajadora social y les puede ayudar a hacer un plan de cuidado para su mamá. Cualquier forma de demencia puede ser muy difícil para la familia y van a necesitar ayuda.



Soy su hija y es mi deber...

Bueno, Delia, tengo que salir fuera de la ciudad...cuidala bien.



Yo ya me voy...

¿Te acuerdas que yo cuidé a mi tía con demencia? Sé qué tan difícil es.



¿Puedes venir a platicar? Tú siempre me has dado buenos consejos.

Socorro, el doctor nos dijo que mamá tiene la enfermedad de Alzheimer.




Ay, Delia, ¡Lo siento de corazón recibir estas noticias! Yo sé que esto va ser muy pesado para ti.

Ay, Socorro, ¡Mi pobre mamá!




Lo siento tanto. ¡Puedes contar conmigo!




Delia, yo necesité mucha ayuda con mi tía. Tú vas a necesitar ayuda también.

¿Quién me va a ayudar? Mercedes está estudiando. Manuel siempre está viajando por su trabajo.




Delia, la enfermedad de Alzheimer es muy difícil para los cuidadores. Para cuidar bien a tu mamá, primero tienes que cuidarte a ti misma.

¿Cuidarme? ¡Mírame! ¡No tengo tiempo ni para peinarme!




Déjame decirte lo que a mí me ayudó mucho. Primero, tienes que establecer una rutina para cuidar a tu mamá.




Cada día dale a tu mamá su comida a la misma hora. Llévala al patio a la misma hora. Las rutinas ayudan a poner orden y alivian el estrés.

Sí, ya veo que la rutina podría ayudar a hacer las cosas más fáciles para todos.

Las rutinas ayudan a calmar a las personas con Alzheimer y a reducir el estrés en el hogar.




Quiero a mamá tanto Socorro, pero a veces se porta tan mal. No puedo hacerla razonar.



Ayer mamá hizo lo mismo. Salió en su camión a insultar al Sr. Valverde que vive al lado. ¡Que vergüenza me dio! Antes de esta enfermedad, ella era una mujer culta y fina.

Delia, querida, yo pasé por lo mismo con mi tía. Ella se salía al patio a gritarles a los vecinos.

Delia, esto es parte de la enfermedad. Tu mamá no sabe lo que hace.



¿Qué puedo hacer? Ya me siento frustrada, atrapada, y siento que ya no puedo más.

Algo que me sirvió a mí es verme como su enfermera en vez de su sobrina. Esto lo hacía especialmente en momentos cuando ella se descontrolaba.

¡Sí es muy difícil! El entender que tu mamá no lo hace a propósito te ayudará.

¿Verme como su enfermera? Pero, ¿cómo será posible? ¡Soy su hija!

Un paso para mejor cuidado es cambiar la manera de mirar el comportamiento del paciente.

Claro que eres su hija. Pero si fueras su enfermera comprenderías que ella no sabe lo que hace cuando se descontrola.



Creo que entiendo lo que me estás diciendo. Puedo seguir queriéndola como hija, pero no ofenderme por su comportamiento.

Así es. Si ella reacciona con agresión, o si te grita, no te ofendas. Comportate con calma y con paciencia.



¡Tienes razón! Una buena enfermera no se siente insultada. Al contrario, ella reacciona con calma y con paciencia.

Esto no es fácil, comadre.



No lo es, pero por lo menos, puedes enfrentarte mejor a la situación sin sufrir tanto.

Unos días después...

Delia, ¡dame la correa del perro para llevarlo a caminar!



¿Cuál perro? Si ya no tenemos perro. No puede salir a la calle sola, vestida así, con los tubos que se puso en su pelo.



Delia, por favor, déjame hablar con tu mamá. Quiero distraerla.



Doña Rosa, ¿le conté que mi gata tuvo gatitos?

Ay, ¡qué lindo! ¿Los puedo ver?



Sí, le traigo uno para que los vea la próxima vez que venga.

¡Tanto que me gustan los gatitos!



Doña Rosa, ¿desea una taza de té de manzanilla?

Ay sí, por favor...

Mamá siempre nos da té de manzanilla antes del baile.



¿Le gusta bailar?



¡Me encanta bailar! Puede que encuentre un muchacho con quien casarme.

Socorro y Delia siguen platicando mientras que la abuelita cree que es una adolescente.

Mercedes invita a su abuela a salir del cuarto para que Delia y Socorro sigan con su plática.

Delia, ¿sabes que el Centro de Cuidado Diario ofrece clases de baile para sus participantes una vez a la semana? Puede ser que le guste a tu mamá.



Ay, no sé, Socorro. A mamá no le gusta estar con personas que no conoce.

Venga, abuela, vamos a escuchar música.



En el centro tienen a personas capacitadas para atender a participantes como tu mamá. También te daría un poco de tiempo libre a ti.



No creo que a mi hermano, Manuel le guste que mamá fuera a un lugar como ese.

Piénsalo, podría ser una ayuda.

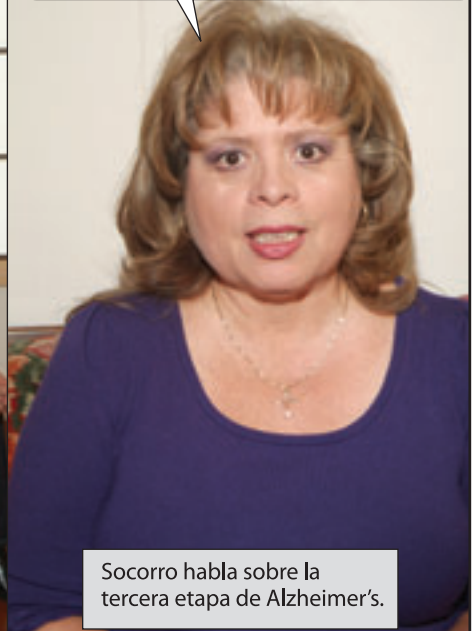


No sé ni qué hacer. Hay tanto en qué pensar.

Entiendo, Delia. Recuerda que yo tuve que darle de comer a mi tía, bañarla, cambiarle el pañal y ¡todo!



Aprendí en las reuniones informativas sobre la enfermedad de Alzheimer. Allí vas a encontrar a personas como tú que están aprendiendo a cuidar a sus familiares.



Socorro habla sobre la tercera etapa de Alzheimer's.



No sé, Socorro. Yo no estoy dispuesta a hablar con otros de mis problemas.

No tienes que hablar si no quieres. Es posible que aprendas de otras personas que están en la misma situación.



Dos semanas después...

¡Ay, Dios mio! Ahora tengo que actuar de prisa pero con calma y distraerla sin asustarla.



Mamá venga conmigo, por favor. Mercedes le quiere enseñar su nuevo vestido.

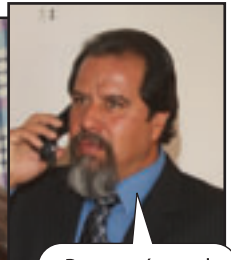


Mercedes, una muchacha inteligente, entiende lo que se tiene que hacer...

Abuelita, a ver qué le parece el vestido que voy a estrenar en el baile.

¡Qué susto! Mamá podría haber quemado la casa. Pero reaccionamos con calma y pudimos distraerla. Ya vamos aprendiendo cómo sobrellevar este reto.

Verás lo que hizo mamá. Yo creo que está empeorando.



¿Pero qué puedo hacer yo? ¡Ponle más atención!



Delia ha aprendido una técnica muy importante para los cuidadores: Cómo distraer al paciente.

Socorro, Manuel no entiende que tan seria esta la situación con mamá. Necesito ayuda. Voy a llamar a la trabajadora social que me recomendó el Dr. Martínez.

Tienes que actuar inmediatamente. Asegura la casa para evitar un terrible accidente. Asegura que ella no pueda prender la estufa.



Buena idea, Delia. Busca ayuda.



Tomando precauciones de seguridad en el hogar.



También, asegúrate que las medicinas estén fuera de su alcance.



No sé qué haría sin ti.

Estoy para servirte.



Es importante que los que cuidan a personas con demencia tengan a alguien con quien contar.

Llama a la trabajadora social. Ella te va a dar otros consejos.



El siguiente día...

La trabajadora social viene a consultar con nosotros el martes a las 7:00 de la tarde. ¿Puedes estar aquí un poco antes?

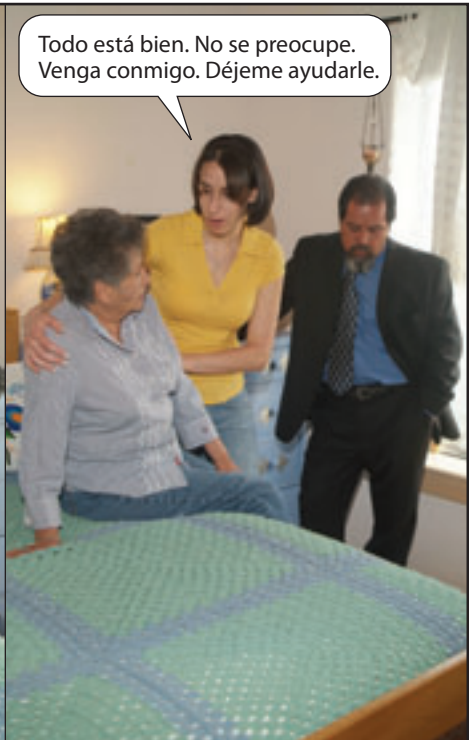
Ojalá que pueda llegar a tiempo. Estoy tan ocupado.





Ay, mamá, ¿Qué está diciendo? Soy su hijo Manuel. ¿No me reconoce?

Delia, ¡llama a la policía!



Todo está bien. No se preocupe. Venga conmigo. Déjeme ayudarle.



Gracias a Dios que Mercedes pudo calmar a mamá.

Mercedes acompaña a su abuelita a otra parte de la casa para que Manuel y Delia hablen con la trabajadora social.



Por favor, cuéntenme lo que ha estado pasando.

Hace un rato pensé que yo era un ladrón. Hasta trató de pegarme con su bolsa. ¿No hay una medicina que le podamos dar para esto?

Así como nos dijo el doctor, mamá está empeorando.

Su médico les puede hablar de las medicinas apropiadas para la Sra. Jiménez. Pero ahora vamos a hablar sobre cómo la familia puede cuidar a su mamá.

Les recomiendo que lleven a su mamá a un centro de cuidado diario. Así ella no estará aburrida e inquieta durante el día.



Pero si no es una niña para ir a la guardería.



No, señor. Estos centros son lugares especiales dedicados a cuidar a personas adultas como su mamá por parte del día.



¿Y cuánto cuesta este centro?



Puede haber programas que ayuden con los gastos. Yo puedo averiguar. ¿Por qué no visitan el centro para ver si les gusta?

Sra. Moreno, usted me ha contado de lo que pasa con su mamá, pero no ha hablado sobre usted misma. ¿Cómo está usted?



La verdad Srta. López, es que estoy muy cansada. Me siento triste y sin ánimo.

La comprendo señora. Por eso hay que buscar servicios en la comunidad. Ahora es tiempo para que la familia se una y que cada uno ponga de su parte.



Es normal que se sienta cansada y agotada. Este es un trabajo muy duro. A veces los cuidadores se deprimen. Por eso es importante buscar ayuda.



Aunque mi hija y mi comadre me ayudan mucho, siento que se me viene el mundo encima.

Y usted, Sr. Jiménez, ¿Le está ayudando a su hermana?



Es que estoy muy ocupado en mi trabajo.



¿Sería posible que usted llevara a pasear a su mamá si quiera una vez por semana? Esto le daría un descanso regular a su hermana.

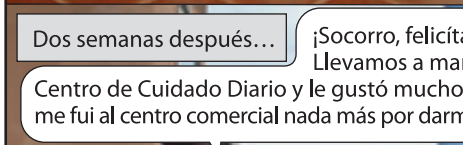
Sí, sí puedo ayudar una vez por semana...

Gracias, Manuel, esto me ayudaría mucho.



Si me permite decirle, Sra. Moreno, el cuidador que se cuida, cuida mejor.

Muchas gracias por su ayuda, Sra. Lopez. Nos ha dado mucho en que pensar.



Dos semanas después...

¡Socorro, felicítame! Llevamos a mamá al Centro de Cuidado Diario y le gustó mucho. ¡Hoy me fui al centro comercial nada más por darme gusto!

¡Estoy orgullosa de ti!



¿Y cómo te fue a ti en el grupo informativo sobre la enfermedad de Alzheimer?

Tenías razón. Conocí a otras personas en la misma situación. Aprendí a ver las cosas con otros ojos. Mamá tiene la enfermedad de Alzheimer y yo soy la persona que tiene que tener el control.

¿Pero sabes la cosa más importante que aprendí? -- ¡El cuidador que se cuida, cuida mejor!

Consuelo, mamá va a empeorar. Tenemos que comenzar a ayudar y a dividirnos el trabajo entre todos.



¡Bravo, Delia!

Cuidar a una persona con demencia es difícil.

Los cuidadores se pueden deprimir. Si usted piensa que está pasando por una depresión, revise la siguiente lista.

Marque lo que le aplique a usted:

- Últimamente, me he sentido con ganas de llorar y como que no tengo salida. Me siento así casi todos los días.
- Me cuesta trabajo dormir. A veces no puedo dormir. Otras veces despierto y no puedo volver a dormir.
- Ya no disfruto de las cosas como antes.
- No tengo ganas de comer.
- Me siento con tanto estrés que estoy faltando a mi trabajo y otros compromisos importantes.
- Muchas veces me siento solo/a.
- Más seguido, parece que ya no gozo de sentimientos alegres.
- No me siento nada bien sobre el futuro.
- A veces me dan ganas de abandonarlo todo y dejar de cuidar al enfermo.

Si usted ha marcado algunos de estos puntos, puede ser que esté sufriendo de depresión. Hay ayuda para usted. Lleve esta lista a su médico y hable con él o ella acerca de sus sentimientos. Pida ayuda.

Turn the fotonovela to read it in English.