

10 SEÑALES DE ADVERTENCIA DEL ALZHEIMER

CÓMO IDENTIFICAR Y ABORDAR INQUIETUDES

Actualmente, una cantidad estimada de 55 millones de personas en todo el mundo viven con demencia, incluidos más de 6 millones de estadounidenses. En colaboración con expertos en la materia, la Alzheimer's Association® creó una lista de señales de advertencia para ayudar a las personas a identificar los síntomas que pueden estar relacionados con la enfermedad de Alzheimer u otra demencia.

ENTENDER EL ALZHEIMER Y LA DEMENCIA

Es común experimentar algunos problemas con la memoria, el pensamiento y el comportamiento a medida que envejecemos. Sin embargo, los cambios que interfieren en la vida diaria podrían ser una señal de algo más grave, como la demencia.

La demencia es el término general para la disminución en la memoria y otras habilidades cognitivas de una persona, que es lo suficientemente grave como para interferir en la vida diaria. No es una parte normal del envejecimiento. La causa más común de demencia es el Alzheimer (Alz-JAI-mer), una enfermedad cerebral progresiva que resulta en la pérdida de las células del cerebro y su función.

10 SEÑALES DE ADVERTENCIA DEL ALZHEIMER

NOTA: Es posible que las personas experimenten una o más de estas señales en diversos grados. No es necesario experimentar cada señal para despertar preocupación.

1. PÉRDIDA DE LA MEMORIA QUE ALTERA LA VIDA COTIDIANA

Una de las señales más comunes de la enfermedad de Alzheimer, especialmente en la etapa temprana, es olvidar la información recientemente aprendida. Otros incluyen olvidar fechas o eventos importantes, hacer las mismas preguntas repetidamente y la necesidad cada vez más notoria de depender de ayudas para la memoria (por ejemplo, marcadores recordatorios o dispositivos electrónicos) o de miembros de la familia para cosas que la persona solía manejar por su cuenta.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad?

A veces olvidar nombres o citas, pero recordarlos después.

2. DIFICULTAD PARA PLANIFICAR O RESOLVER PROBLEMAS

Algunas personas que viven con demencia pueden experimentar cambios en su capacidad para desarrollar y seguir un plan o trabajar con números. Pueden tener problemas para seguir una receta conocida o mantener el seguimiento de las facturas mensuales. Pueden tener dificultades para concentrarse y tardan más tiempo que antes en hacer cosas cotidianas.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad?

Cometer errores ocasionales al administrar las finanzas o las facturas del hogar.

3. DIFICULTAD PARA COMPLETAR TAREAS HABITUALES

A las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer a menudo les resulta difícil completar las tareas rutinarias. A veces pueden tener problemas para conducir a un lugar conocido, para organizar una lista de compras o recordar las reglas de un juego favorito.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad?

Ocasionalmente necesitar ayuda para usar la configuración del microondas o para grabar un programa de televisión.

4. DESORIENTACIÓN EN CUANTO AL TIEMPO O LUGAR

Las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer pueden perder la noción de las fechas, las estaciones y el paso del tiempo. Pueden tener problemas para entender algo si no sucede de inmediato. A veces se pueden olvidar dónde están o cómo llegaron allí.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad?

Confundirse sobre el día de la semana, pero recordarlo más tarde.

5. DIFICULTADES PARA COMPRENDER IMÁGENES VISUALES Y RELACIONES ESPACIALES

Para algunas personas, los problemas de visión son una señal de la enfermedad de Alzheimer. Esto puede ocasionar dificultades con el equilibrio o problemas para leer. También pueden tener problemas para juzgar la distancia y determinar el color o el contraste, lo que genera problemas al conducir.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad?

Cambios en la visión relacionados con las cataratas.

6. NUEVOS PROBLEMAS CON LAS PALABRAS AL HABLAR O ESCRIBIR

Las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer pueden tener problemas para seguir o unirse a una conversación. Pueden detenerse en medio de una conversación y no tener idea sobre cómo continuar, o repetir lo que dijeron. Pueden tener problemas con el vocabulario, para nombrar a un objeto familiar o utilizar el nombre equivocado.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad?

A veces tienen problemas para encontrar la palabra correcta.

7. COLOCAR OBJETOS FUERA DE LUGAR Y PERDER LA CAPACIDAD PARA VOLVER SOBRE SUS PASOS

Una persona que vive con la enfermedad de Alzheimer puede poner cosas en lugares inusuales. Puede perder cosas y ser incapaz de volver sobre sus pasos para encontrarlas de nuevo. Puede acusar a otros de robar, especialmente a medida que avanza la enfermedad.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad?

Colocar mal las cosas de vez en cuando y volver sobre sus pasos para encontrarlas.

8. DISMINUCIÓN O FALTA DE BUEN JUICIO

Las personas pueden experimentar cambios en el juicio o en la toma de decisiones. Por ejemplo, pueden usar un mal juicio al tratar con dinero o prestar menos atención al aseo o a mantenerse limpios.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad?

Tomar una mala decisión o cometer un error de vez en cuando, como descuidar el cambio de aceite en el automóvil.

9. ALEJAMIENTO DEL TRABAJO O DE LAS ACTIVIDADES SOCIALES

Una persona que vive con la enfermedad de Alzheimer puede experimentar cambios en la capacidad de mantener o seguir una conversación. Como resultado, él o ella pueden abandonar pasatiempos, actividades sociales u otros compromisos. Puede tener problemas para mantenerse al día con un equipo o actividad favorita.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad?

A veces sentirse desinteresado en las obligaciones familiares o sociales.

10. CAMBIOS EN EL HUMOR O LA PERSONALIDAD

Las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer pueden experimentar cambios de humor o personalidad. Pueden sentirse confundidos, desconfiados, deprimidos, temerosos o ansiosos. Pueden enojarse fácilmente en el hogar, con amigos o cuando están fuera de su zona de comodidad.

¿Qué es un cambio típico relacionado con la edad?

Desarrollar formas muy específicas de hacer las cosas y volverse irritable cuando se interrumpe una rutina.

QUÉ HACER SI OBSERVA UNA SEÑAL

Si observa una o más señales en usted u otra persona, puede ser difícil saber qué hacer. Es natural sentirse con incertidumbre o nervioso al discutir estos cambios con otros. Expresar preocupaciones sobre su propia salud puede hacer que parezcan más "reales". O puede temer que alguien se sienta mal al compartir observaciones sobre cambios en sus habilidades o comportamiento.

Sin embargo, estos son problemas de salud importantes que deben ser evaluados por un médico y es importante tomar medidas para averiguar qué sucede.

Conversar

Si ha notado alguna de las señales en usted mismo, platíquela con alguien de confianza. De manera similar, si ha notado cambios en la memoria de otra persona, piense en quién sería mejor para acercarse a esa persona, ya sea usted u otro familiar o amigo de confianza. Tenga la conversación lo antes posible en un lugar que sea cómodo para todos los involucrados.

Visite alz.org/10señales para obtener consejos sobre cómo abordar problemas en la memoria.

Consulte a un médico

Varias afecciones pueden causar cambios cognitivos, por lo que es esencial obtener una evaluación médica completa para determinar si los síntomas están relacionados con Alzheimer o alguna otra cosa. Si la causa no es Alzheimer u otra demencia, podría ser una afección tratable. Si se trata de demencia, hay muchos beneficios en recibir un diagnóstico rápido y preciso, incluida la oportunidad de planificar para el futuro, acceder servicios de apoyo y explorar opciones de tratamiento.

Para obtener más información sobre el proceso de diagnóstico, visite **alz.org/evaluatememory**. Este recurso solo está disponible en inglés.

TS-0063-S | Actualizada mayo de 2023