


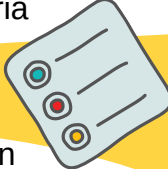
¿ES NORMAL OLVIDARSE DE ALGO... O ES DEMENCIA?

¿Conoce a alguien que viva con demencia? Si es así, es probable que en algún momento su salud cognitiva le haya hecho preocuparse por la suya. Se olvida del cumpleaños de un viejo amigo... no puede encontrar las llaves de tu coche de nuevo... olvida el artículo que fue precisamente a comprar al supermercado... ¿Se pregunta si hay algo seriamente mal con usted? ¿Cuándo es el olvido parte del curso normal de la vida? ¿Cuándo se convierte el olvido en motivo de preocupación? ¿Cómo podemos saber la diferencia?


Aquí hay siete formas de ver los cambios de memoria normales relacionados con la edad frente a los signos de una salud cognitiva deteriorada. Nada a continuación pretende diagnosticar, sino ayudar a guiar su comprensión de la diferencia entre la memoria normal (pero envejecida) y la demencia.




¿Funcionan los recordatorios? Todos olvidamos nombres, fechas y elementos en nuestra lista de "cosas por hacer". Sin embargo, ¿se le puede recordar con éxito?. Si el hecho de que le indiquen los hechos le vuelve a conectar con ellos, es probable que su olvido sea parte del envejecimiento normal. Si los recordatorios no funcionan y es incapaz de hacer memoria con ellos, puede ser un signo de demencia.



¿Puede recuperar sus recuerdos? ¿Es capaz de recordar eventos o información, aunque sea con la ayuda de recordatorios, para despertar su memoria? Recordar toma más tiempo a medida que envejecemos, pero un cerebro normal debería poder recordar eventualmente. Si es así, es probable que se trate de un envejecimiento normal. Si todos los recordatorios del mundo no le ayudan a recordar, esto puede ser un signo de demencia.



Pocas personas pueden recordar todos los números de teléfono que necesitan. Es por eso que tenemos guías telefónicas y listas de contactos. Si puede usar con éxito una herramienta de memoria como una guía telefónica (o un calendario, una búsqueda en Internet, etc.), entonces su olvido probablemente sea parte de un envejecimiento normal. Si ya no puede utilizar herramientas de la memoria con éxito, esto puede ser un signo de demencia.



¿Hay repetición en el olvido? Si se le ha recordado el nombre de alguien y tiene una memoria normal, lo más probable es que lo recuerde la próxima vez que lo necesite. Sin embargo, si el mismo recordatorio debe repetirse una y otra vez, esto puede ser una señal de demencia.



¿Tiene una personalidad estable? Ciertamente es frustrante tener que trabajar para recordar información. A pesar de eso, si envejece de manera normal, su personalidad debería ser estable y reconocible. Si siempre ha sido reactivo o siempre ha sido calmado, es probable que continúe siéndolo. Si hay cambios de personalidad—por ejemplo, una ira fuerte en alguien que siempre ha tenido buenos modales—junto con cualquiera de las preocupaciones anteriores, esto puede ser un signo de demencia.

¿Sigue con sus hábitos y tareas? ¿Puede realizar tareas diarias habituales y satisfacer sus necesidades básicas para bañarse, vestirse, comer, pagar facturas e ir al médico? En caso afirmativo (a pesar de que pueda tener problemas para agacharse o estirarse debido a la artritis u otros problemas médicos), es probable que esté envejeciendo normalmente. Si las tareas y actividades diarias que solía hacer ahora se han vuelto imposibles, esto puede ser un signo de demencia.

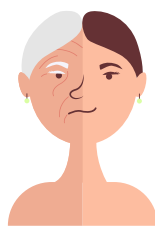


¿Reacciona al estrés o la fatiga? Es común que su memoria tenga problemas cuando está muy estresado o cansado. Sin embargo, generalmente no debería olvidar a sus seres queridos ni información familiar. Si el estrés y la fatiga causan una disfunción mental, física y/o emocional fuera de proporción, esto podría ser un signo de demencia.

3 COSAS QUE DEBERÍA SABER SOBRE LA DEMENCIA



"Demencia" y "Alzheimer" no son términos intercambiables. La demencia es un término genérico para una afección que implica un deterioro cognitivo. Hay muchos tipos de demencia, cada uno con su propio patrón de discapacidad y capacidad y curso de desarrollo. El Alzheimer es el tipo de demencia que se diagnostica con mayor frecuencia, pero no todas las demencias son Alzheimer.



La demencia no es parte de un envejecimiento normal. La demencia no es un resultado inevitable del envejecimiento, aunque los riesgos de padecer demencia aumentan con la edad. La demencia es el resultado de una función cerebral alterada.



La demencia provoca la pérdida de habilidades en muchas esferas, no solo en la memoria. Cada tipo de demencia (y cada persona que tiene demencia) varía, pero en general las pérdidas incluyen habilidades motoras, uso del lenguaje, cuidado personal, función inmunológica, continencia, control emocional y más.