

¡Hable!



Lo que debe saber acerca de los problemas de memoria y la demencia

Lo que debe saber acerca de los problemas de memoria y la demencia cuenta con el apoyo de:

Alzheimer's Association
www.alz.org

Alzheimer's Foundation of America
www.alzfdn.org

American Academy of Neurology
www.aan.com

American Psychiatric Association
www.psychiatry.org

Family Caregiver Alliance/National Center on Caregiving
www.caregiver.org

National Association of Social Workers
www.HelpStartsHere.org

National Gerontological Nursing Association
www.ngna.org

National Institute on Aging, National Institutes of Health
www.nia.nih.gov

The Joint Commission es la entidad de salud acreditada más grande de Estados Unidos que trabaja en la promoción de la calidad y la seguridad.

Ayudando a que las organizaciones de atención médica ayuden a sus pacientes



Es totalmente normal que se nos olviden las cosas de vez en cuando. Sin embargo, olvidar cómo se utilizan unas llaves, cómo se hace una llamada por teléfono o cómo volver a casa puede ser la señal de un problema de memoria más serio. Este folleto le proporciona información sobre problemas de memoria y demencia. Incluye consejos para miembros de la familia y orientación sobre cuándo debería buscar ayuda y qué preguntas debe hacerle a su médico o a un profesional de atención médica.

Problemas de memoria

El envejecimiento afecta tanto al cuerpo como a la mente. Entre los olvidos más comunes que se producen de forma normal con la edad se incluye:

- Olvidar en ocasiones qué palabra utilizar
- Perder algunas cosas de vez en cuando
- Tardar más de lo habitual en aprender algo nuevo

¿Cuándo debería preocuparse por los problemas de memoria?

Es conveniente que solicite ayuda cuando los problemas de memoria comiencen a interferir en su vida diaria. Hable con su médico si ha tenido problemas repetidos relacionados con:

- Saber qué día es o en qué estación del año se encuentra
- Recordar el nombre de un familiar cercano o amigo
- Perderse en un lugar que conoce
- Colocar algo fuera de su sitio habitual y ser incapaz de encontrarlo de nuevo
- Gestionar su dinero
- Notar que la gente dice que se le olvidan las cosas fácilmente

¿Qué causa los problemas de memoria?

Los problemas de memoria pueden tener muchas causas. Algunos de ellos pueden ser reversibles si se tratan a tiempo. Por ese motivo es tan importante ir al médico si se tienen problemas. Entre las causas se incluyen:

- Ciertos medicamentos
- Estrés, ansiedad o depresión
- Infecciones de las vías urinarias o de otro tipo
- Problemas de tiroides, hígado o riñón
- Niveles bajos de vitamina B-12
- Importantes carencias alimentarias e ingesta deficiente de agua
- Lesiones en la cabeza
- Abuso de bebidas alcohólicas
- Accidente cerebrovascular
- Algunas enfermedades cerebrales
- Enfermedades graves o crónicas

¿Debería acompañarle algún amigo o familiar al médico?

Sí, es conveniente que algún amigo o familiar de confianza le acompañe cuando visite al médico. Esta persona podría desempeñar la función de intercesor. Su intercesor le puede ayudar a realizar preguntas, tomar notas, describir los síntomas o recordar las instrucciones. De esta manera el médico podrá hacerse una idea de cómo se desenvuelve en casa. Su intercesor estará allí para ayudarle. Usted será el centro de la conversación.

¿Qué hará el médico?

Su médico le hará un reconocimiento físico y es posible que solicite alguna prueba o que lo derive a otro profesional de atención médica. El médico podría preguntarle:

- ¿Qué problemas de memoria tiene?
- ¿Con qué frecuencia y cuándo los tiene?

- ¿Cuál es su estado de salud actual? ¿Cómo ha sido anteriormente?
- ¿Qué medicamentos está tomando? Indique los medicamentos recetados, los de venta libre, las vitaminas y los suplementos.
- ¿Ha cambiado su salud, memoria o estado de ánimo? ¿Cómo?
- ¿Hay algún miembro de su familia que haya sufrido demencia? ¿Y enfermedades como Huntington o Parkinson?

¿Qué preguntas deben hacerle al médico?

Habrán muchos temas por tratar, así que conviene que vaya preparado. Anote los síntomas que tiene. Incluya ejemplos de sus problemas de memoria. Haga una lista de los cambios que han tenido lugar recientemente en su vida o de las cosas que le causan mayor estrés. Pregunte:

- ¿Qué puede estar causando los síntomas? ¿Podría tratarse de los medicamentos o de alguna enfermedad?
- ¿Qué pruebas será necesario realizar?
- ¿Debería ver a un especialista?

Demencia

La demencia es un deterioro o disminución de las facultades mentales relacionadas con la memoria y la razón. La demencia interfiere en la vida y las actividades diarias de la persona que la padece. En ocasiones también se producen cambios de personalidad o comportamientos inusuales. La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia.

Si le diagnostican demencia, es conveniente que pregunte:

- ¿Qué cambios cabe esperar a lo largo del tiempo?
- ¿Hay algún medicamento o tratamiento que pueda disminuir, invertir o curar los síntomas? ¿Cuáles son los posibles riesgos, beneficios o efectos secundarios?

- ¿Es necesario ir a ver a un especialista como, por ejemplo, un neurólogo? Los neurólogos se encargan de tratar las enfermedades cerebrales.
- ¿Conviene limitar las actividades diarias o recibir ayuda para hacerlas? Esto incluye conducir, tomar medicamentos o pagar facturas.
- ¿Con qué frecuencia es necesario ir al médico?
- ¿Hay algún otro tipo de profesional de la atención médica, como enfermeros o trabajadores sociales, que puedan ayudar en este tema?
- ¿Qué otros recursos o servicios de asistencia podrían ser beneficiosos (para usted y su familia)?
- ¿Es posible participar en la prueba de algún medicamento? ¿Cuáles son los posibles riesgos, beneficios o efectos secundarios?

¿Por qué es tan importante saber si tiene demencia?

La razón principal es que podría haber tratamiento para lo que da origen a la enfermedad. Detectar la causa de su demencia y recibir el tratamiento adecuado puede permitirle:

- Probar tratamientos que le pueden proporcionar algún alivio de los síntomas y ayudarle a seguir siendo independiente durante más tiempo
- Contar con el equipo de cuidados y con la red de asistencia social adecuados
- Tomar parte en las decisiones sobre sus opciones de cuidados, el lugar donde desea vivir, o asuntos relacionados con temas financieros, legales y los últimos momentos de su vida

¿Cómo pueden ayudarle sus amigos y familiares?

Sus amigos y familiares pueden ayudarle a mantenerse activo, seguir en contacto con ellos y llevar una vida lo más normal posible. También pueden:

- Informarse sobre la demencia y los recursos disponibles

- Desarrollar nuevas aptitudes relacionadas con la asistencia y el cuidado a medida que avanza la enfermedad
- Comprobar que la casa en donde vive no presente ningún problema de seguridad
- Buscar un grupo de ayuda y unirse a él
- Ayudarle a recordar que habrá días buenos y días malos
- Establecer recordatorios mediante:
 - Calendarios grandes para resaltar los días y eventos importantes
 - Una lista de los planes de cada día
 - Instrucciones de cómo usar los artículos del hogar de uso más habitual
- Dejar que otras personas den ayuda cuando se ofrecen a hacerlo
- Asegurarse de que ellos también se cuidan para estar bien

¿Dónde puedo encontrar más información?

Las 10 señales de advertencia del Alzheimer:
www.alz.org/10-signs-symptoms-alzheimers-dementia.asp

NIH Alzheimer's Disease Education and Referral Center:
www.nia.nih.gov/alzheimers, 1-800-438-4380

Elder care locator (localizador de asistencia para personas mayores): www.eldercare.gov

Memory screening (exámenes de memoria):
www.nationalmemoryscreening.org

www.jointcommission.org