

alzheimer's  association®

10 SEÑALES DE ADVERTENCIA DEL ALZHEIMER

CÓMO IDENTIFICAR Y ABORDAR INQUIETUDES





Actualmente, una cantidad estimada de 50 millones de personas en todo el mundo viven con demencia, incluidos más de 5 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.

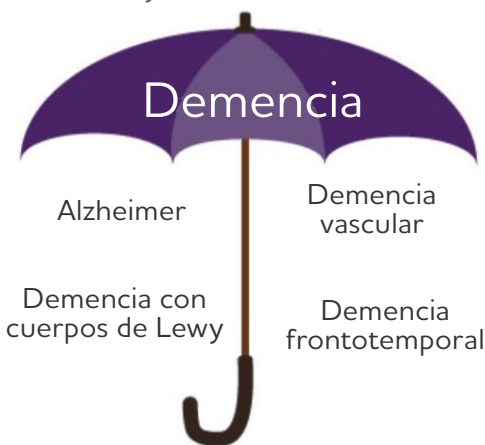
CONTENIDO

1. Entender el Alzheimer y la demencia p.2
2. 10 señales de advertencia del Alzheimer p.3
3. Qué hacer si observa un señale p.8

1. 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 un señale 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 (AHLZ-high-merz), una enfermedad cerebral progresiva que resulta en la pérdida de las células del cerebro y su función.



2. 10 SEÑALES DE ADVERTENCIA DEL ALZHEIMER

1

PÉRDIDA DE LA MEMORIA QUE ALTERA LA VIDA COTIDIANA

2

DIFICULTAD PARA PLANIFICAR O RESOLVER PROBLEMAS

3

DIFICULTAD PARA COMPLETAR TAREAS HABITUALES

4

DESORIENTACIÓN EN CUANTO AL TIEMPO O LUGAR

5

DIFICULTADES PARA COMPRENDER IMÁGENES VISUALES Y RELACIONES ESPACIALES

6

NUEVOS PROBLEMAS CON LAS PALABRAS AL HABLAR O ESCRIBIR

7

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

8

DISMINUCIÓN O FALTA DE BUEN JUICIO

9

DISTANCIAMIENTO DEL TRABAJO O LAS ACTIVIDADES SOCIALES

10

CAMBIOS EN EL HUMOR Y LA PERSONALIDAD

1 PÉRDIDA DE LA MEMORIA QUE ALTERA LA VIDA COTIDIANA

Uno de los 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, notas recordatorias 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.

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



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 descubrirlo más tarde.

5 DIFICULTADES PARA COMPRENDER IMÁGENES VISUALES Y RELACIONES ESPACIALES

Para algunas personas, los problemas de visión son un señale 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 DISTANCIAMIENTO 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 Y LA PERSONALIDAD

Las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer pueden experimentar cambios de humor y 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 confort.

¿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.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

Señales de advertencia del Alzheimer/demencia	Cambios típicos relacionados con la edad
Mal juicio y toma de decisiones	Tomar una mala decisión de vez en cuando
Incapacidad para administrar un presupuesto	Olvidarse de un pago mensual
Perder la noción de la fecha o la estación	Olvidar qué día es y recordarlo después
Dificultad para tener una conversación	A veces olvidar qué palabra usar
Colocar objetos fuera de lugar y perder la capacidad para volver sobre sus pasos para encontrarlos	Perder cosas de vez en cuando

3. QUÉ HACER SI OBSERVA UN SEÑALE

Si observa uno 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 alguno de los señales en usted mismo, hágalelo 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/10senales](https://www.alz.org/10senales) 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 precoz y preciso, incluida la oportunidad de planificar para el futuro, acceder a los servicios de apoyo y explorar medicamentos que pueden tratar algunos síntomas por un tiempo.

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



alz.org/10senales

Aprenda más sobre las 10 señales de advertencia del Alzheimer.



alz.org/findus

Estamos en comunidades a nivel nacional.



800.272.3900

Línea de ayuda 24/7: disponible todo el día, todos los días.

alzheimer's association®

La Alzheimer's Association es la principal organización voluntaria de la salud en el cuidado, el apoyo y la investigación del Alzheimer. Nuestra misión es eliminar la enfermedad de Alzheimer por medio del avance en la investigación, proporcionar y mejorar el cuidado y el apoyo a todos los afectados, y reducir el riesgo de demencia a través de la promoción de la salud cerebral.

Nuestra visión es un mundo sin Alzheimer®.

800.272.3900 | alz.org®

Esta es una publicación oficial de Alzheimer's Association, pero puede ser distribuida libre y gratuitamente por organizaciones y personas que no estén afiliadas. Dicha distribución no constituye un respaldo de estas partes o sus actividades por parte de Alzheimer's Association.