PROBLEMAS CON LA MEMORIA: ¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Memory Problems: What can be done? (Spanish)

1. ¿Qué es el envejecimiento normal? El envejecimiento puede afectar la habilidad del cerebro a captar y acordarse de nueva información. Sin embargo, en el envejecimiento normal, estos problemas de la memoria no interfieren con las actividades diarias rutinarias.

2. ¿Qué no es envejecimiento normal? No es normal cuando los problemas de la memoria, incluyendo el juicio, el comportamiento y el lenguaje, interfieren con las actividades diarias, y cuando la persona actúa a un nivel más bajo de lo que está acostumbrado. Tal persona puede tener **demencia**.

3. ¿Qué es Demencia? Demencia es el término usado para un grupo de síntomas. Cuando una persona tiene demencia, tiene desmejoramiento al pensar y con sus facultades sociales que interfieren con su actividad diaria. Hay muchas causas de demencia.

Los primeros síntomas de demencia pueden variar de persona a persona. Aquí están algunos signos de las primeras etapas de la demencia.

- Hacen la misma pregunta o dicen algo repetidamente.
- Se olvidan de eventos recientes que fueron importantes, como una boda familiar.
- Se pierden en lugares conocidos.
- Se olvidan de pagar sus cuentas o pagan sus cuentas más de una vez.
- Se olvidan de cocinar comidas conocidas.
- Hay cambios drásticos en su humor o comportamiento, como de calmado a llantos o enojo – por ninguna aparente razón.
- Mal juicio.
- Tienen dificultad en usar palabras correctas.
- Hay cambios en sus aptitudes para conducir un auto.
- Hacen cosas peligrosas como: dejar las estufa prendida, se olvidan o dejan cigarrillos encendidos o dejan las puertas abiertas.

4. ¿Qué es le enfermedad de Alzheimers? La enfermedad de Alzheimer's es una de las formas más comunes de la demencia. Está caracterizada por problemas con una o más facultades, tales como la orientación, el lenguaje y la atención

Hay cambios físicos ocurriendo dentro y fuera de las células del cerebro que afectan la facultad del cerebro para funcionar apropiadamente. Con esta enfermedad, los problemas de la memoria empeoran a medida del tiempo.

5. ¿Qué enfermedades tienen síntomas similares a la demencia, pero pueden ser reversibles? Síntomas similares pueden ocurrir con diabetes, enfermedad del corazón, alta presión, derrame cerebral, depresión, desordenes de la tiroide, alcohol o medicamentos.

6. ¿Cómo uno sabe si alguien tiene la enfermedad de Alzheimer's? El diagnóstico definitivo de la enfermedad de Alzheimer's es hecha después de la muerte, con un examen del cerebro. Sin embargo, exámenes que indentifican otras causas de la

demencia pueden ser hechos. Si no se determina ninguna otra causa, los doctores hacen un diagnóstico "probable" de la enfermedad de Alzheimer's. Además de un historial médico, exámenes rutinarios que pueden hacerse incluyen: un examen mental, neurológico, de sangre y radiografías u otras tomas del cerebro.

7. ¿Qué tan común son la enfermedades de Alzheimer's y otras demencias? Cinco a diez por ciento de las personas de 65 años tienen la enfermedad de Alzheimer's. Esto aumenta tanto como de 30 a 40 por ciento a los 85 años o más.

8. ¿Hay algún tratamiento para la enfermedad de Alzheimer's? Sí. Hay medicamentos que reducen la progresión de la enfermedad; y hay medicamentos para tratar los comportamientos tales como el enojo incontrolable, alucinaciones (el ver u oír cosas que no existen) y ilusiones (creer en cosas que no son reales). Estos medicamentos deben de darse en pequeñas dosis y ser vigilados cuidadosamente por un médico.

9. ¿Qué ayuda está disponible para la persona con problemas de la memoria? En la primera etapa de la enfermedad la persona puede beneficiarse al saber lo que le espera según la enfermedad progresa, para que de esta manera el y su familia puedan hacer planes. Hay material en Inglés impreso y en video e igual que en otros idiomas. Algunas personas también se benefician hablando con otras personas que tienen problemas similares de la memoria. También el medicamento para reducir la pérdida de la memoria en la etapa temprana es muy efectivo.

Según la etapa progresa y la persona pierde más la memoria, tal vez puede beneficiarse al estar en un centro de cuidado para adultos, y eventualmente puede beneficiarse viviendo en un asilo donde puede obtener más cuidado profesional.

10. ¿Qué ayuda está disponible para las familias? Las familias necesitan saber qué esperar según la enfermedad progresa, y saber cómo responder a diferentes comportamientos. Hay información disponible en Inglés y en otros idiomas. Hay información impresa y visual como también en el "internet." Hay oportunidades para hablar con expertos, y hablar con otras personas que están pasando por algo similar con uno de sus familiares. Hay programas diseñados para darle descanso físico y mental de las tensiones causadas al cuidar a alguien con problemas severos de la memoria. Ejemplos de esos programas son: programas de cuidado para adultos donde la persona con problemas de la memoria puede estar en un ambiente protegido por medio día o el día entero; apoyo en el hogar donde alguien llega a su casa a ayudar con las tareas cotidianas diarias, incluyendo el aseo personal para su pariente. Hay hasta facilidades residenciales donde la persona con problemas de la memoria puede quedarse una noche o más para permitirle a que el familiar tome vacaciones.