

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

La mala memoria no es siempre lo que se piensa

Muchas personas mayores se preocupan porque se olvidan de las cosas con más frecuencia, y piensan que la mala memoria es la primera señal de la enfermedad de Alzheimer. Antes se creía que la pérdida de la memoria y la confusión eran parte normal del proceso de envejecimiento. Sin embargo, hoy en día los científicos saben que la mayoría de las personas se mantienen alerta y tienen un buen uso de sus facultades a medida que envejecen, aunque es posible que les tome un poco más de tiempo recordar las cosas.

Muchas personas experimentan fallas de la memoria, algunas de carácter grave y otras no. Las personas que sufren cambios graves de la memoria, la personalidad y el comportamiento pueden sufrir de un tipo de enfermedad cerebral llamada demencia. La demencia afecta de forma grave la capacidad que tiene la persona de llevar a cabo sus actividades diarias. La enfermedad de Alzheimer es uno de los muchos tipos de demencia que se conocen.

El término demencia describe un grupo de síntomas causados por cambios en la función del cerebro. Los síntomas de la demencia pueden ser, entre otros: hacer la misma pregunta en forma repetida, perderse en lugares conocidos, no estar en capacidad de seguir instrucciones, estar desorientado, perder el sentido del tiempo, confundir lugares y personas, y descuidar la seguridad personal, la higiene y la alimentación. Las personas con demencia pierden sus facultades mentales a ritmos diferentes. La demencia la causan

muchas afecciones, algunas de las cuales pueden revertirse y otras no. Asimismo, muchas afecciones médicas diferentes pueden causar síntomas parecidos a la enfermedad de Alzheimer, sin que tengan nada que ver con la misma. Algunas de estas afecciones pueden ser tratables. Las afecciones reversibles pueden ser causadas por fiebre alta, deshidratación, déficit vitamínico, mala alimentación, reacciones adversas a los medicamentos, problemas con la tiroides o lesiones menores en la cabeza. Este tipo de dolencias pueden ser graves y un médico las debe tratar lo más pronto posible.

En ocasiones, las personas mayores sufren problemas emocionales que pueden confundirse con demencia. Los sentimientos de tristeza, soledad, preocupación o aburrimiento pueden ser más comunes entre las personas mayores que se enfrentan a la jubilación o que están sobrellevando la muerte de un cónyuge, pariente o amigo. El proceso de adaptación a estos cambios hace que algunas personas

se sientan confundidas o se vuelvan olvidadizas. Estos problemas emocionales pueden aliviarse con el apoyo de familiares y amigos o con la ayuda profesional de un médico o un consejero.

Las dos formas más frecuentes de demencia en las personas mayores son la enfermedad de Alzheimer y la demencia multi-infarto (a veces llamada demencia vascular). Estos tipos de demencia son irreversibles, es decir, no tienen cura. En el caso de la enfermedad de Alzheimer, los cambios en las células nerviosas de ciertas zonas del cerebro causan la muerte de un gran número de células. Los síntomas de la enfermedad de Alzheimer empiezan lentamente y empeoran en forma continua. A medida que avanza la enfermedad, los síntomas pasan de olvidos leves a deterioros graves de la capacidad de razonamiento, la capacidad de juicio y la habilidad de la persona para llevar a cabo sus actividades cotidianas, hasta que llega un momento en que los pacientes necesitan cuidado permanente.

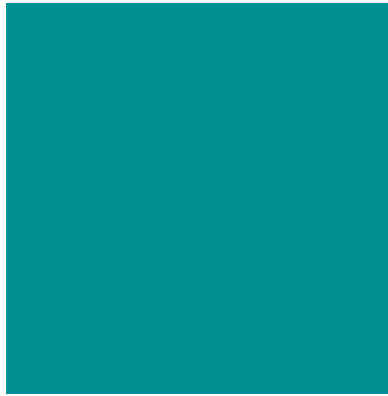
En la demencia multi-infarto, una serie de accidentes cerebrovasculares o cambios en la

irrigación sanguínea al cerebro pueden causar la muerte del tejido cerebral. El lugar del cerebro donde ocurren los accidentes cerebrovasculares y la gravedad de los mismos determinan que tan serio es el problema y los síntomas que se pueden generar.

Por lo general, los síntomas empiezan en forma repentina y evolucionan progresivamente con nuevos accidentes cerebrovasculares. Cuando las cosas llegan a este punto, ya no hay manera de revertir el daño causado por el accidente cerebrovascular. Sin embargo, es muy importante realizar un tratamiento para evitar que se presenten más accidentes cerebrovasculares.

Diagnóstico

Las personas que estén preocupadas por sus problemas de memoria deberían consultar al médico. Si el médico considera que el problema es grave, puede recomendar la realización de una completa evaluación física,



neuroológica y psiquiátrica. Un examen médico completo de la pérdida de la memoria, puede incluir la obtención de información sobre el historial médico de la persona, que contenga datos sobre el uso de medicamentos con receta y sin receta, hábitos alimenticios, problemas

médicos previos y estado de salud en general. Debido a que la realización de un diagnóstico correcto depende de recordar estos detalles en forma precisa, el médico puede también pedirle esta información a un familiar de la persona.

Asimismo, se pueden realizar pruebas de sangre y orina para ayudarle al médico a identificar algún tipo de problema. También se hacen exámenes para evaluar las capacidades mentales, como pruebas de memoria, resolución de problemas, conteo y lenguaje. Una tomografía axial computarizada del cerebro puede ayudar al médico a descartar un trastorno que puede ser curable. Este examen también puede mostrar señales de cambios normales en el cerebro asociados

con la edad. En una etapa posterior puede ser necesario realizar otra tomografía para ver si se han producido más cambios en el cerebro.

La enfermedad de Alzheimer y la demencia multi-infarto pueden estar presentes en forma conjunta, lo cual le dificulta al médico diagnosticarlas una de la otra en forma específica. Los científicos solían pensar que la demencia multi-infarto y otros tipos de demencia vascular causaban la mayor parte de los casos de deterioro mental irreversible. Hoy en día, creen que la mayoría de las personas mayores con demencia irreversible padecen de la enfermedad de Alzheimer.

Tratamiento

Aún si el médico diagnostica una forma irreversible de demencia, todavía es mucho lo que puede hacerse para tratar al paciente y ayudar a la familia a enfrentar esta situación. Una persona con demencia debe estar bajo el cuidado de un médico y puede consultar a un neurólogo, psiquiatra, médico de familia, internista o geriatra. El médico puede tratar los

problemas físicos y del comportamiento del paciente y responder muchas de las preguntas que la persona o la familia puedan tener.

A algunas personas en las fases iniciales o intermedias de la enfermedad de Alzheimer se les receta medicamentos como tacrina (Cognex), donepezil (Aricept), rivastigmina (Exelon) o galantamina (Razadyne, conocido anteriormente como Reminyl) para posiblemente retrasar el empeoramiento de algunos síntomas de la enfermedad. Otro medicamento, la memantina (Namenda), ha sido aprobado para tratar las fases moderadas a graves de la enfermedad. Los médicos consideran que es muy importante que las personas con demencia multi-infarto traten de prevenir nuevos accidentes cerebrovasculares mediante el control de la hipertensión arterial, la supervisión y el tratamiento del colesterol alto y la diabetes, así como absteniéndose de fumar.

Muchas personas con demencia no necesitan tomar medicamentos para tratar los problemas de comportamiento. Pero en el caso de algunas personas, los médicos pueden recetar medicamentos para

disminuir la agitación, la ansiedad, la depresión o los problemas para dormir. Estos comportamientos problemáticos son comunes en las personas con demencia. Seguir cuidadosamente las instrucciones para tomar las medicinas recetadas por el médico puede hacer que algunas personas con demencia se sientan más cómodas y permitir que sea más fácil cuidar de ellas.

También es importante mantener una alimentación saludable. Aunque no se ha comprobado que las dietas especiales o los suplementos nutricionales prevengan o contrarresten la enfermedad de Alzheimer o la demencia multi-infarto, seguir una alimentación balanceada ayuda a mantener un buen estado de salud en general. En los casos de demencia multi-infarto, una mejora en la alimentación puede ayudar a prevenir más accidentes cerebrovasculares.

Los familiares y amigos pueden ayudarles a las personas con demencia a seguir llevando a cabo sus actividades cotidianas,

ejercicios físicos y relaciones sociales. A las personas con demencia se les debe mantener al tanto de detalles de su vida, como la hora del día, el lugar donde viven y lo que está ocurriendo en su casa o en el mundo. Las ayudas para la memoria pueden ser útiles en la vida diaria de pacientes que estén en las fases iniciales de la demencia. Algunas familias se han dado cuenta de que tener un calendario grande, hacer una lista con los planes del día, escribir notas sobre medidas sencillas de seguridad y tener instrucciones escritas que describan cómo se usan los artículos del hogar constituyen ayudas muy eficaces.

Consejos para hoy en día

Los científicos se encuentran realizando investigaciones para producir nuevos medicamentos que algún día puedan disminuir, revertir o prevenir los daños causados por la enfermedad de Alzheimer y la demencia multi-infarto. Entre tanto, las personas que no tienen síntomas de demencia pueden tratar de hacer

que su memoria se mantenga aguda y alerta.

Algunas de las sugerencias para facilitar lo anterior, es estimular el interés por alguna cosa en especial o tener un pasatiempo y participar constantemente en actividades que estimulen tanto el cuerpo como la mente. Cuidarse de estar en buen estado físico y hacer ejercicio también puede ayudar bastante a tener un estado de ánimo saludable. Es importante limitar el consumo de bebidas alcohólicas porque beber en exceso puede, con el tiempo, causar daño cerebral permanente.

A muchas personas les resulta útil planificar las tareas, hacer listas de las cosas pendientes y utilizar notas, calendarios y otras ayudas para la memoria. También pueden recordar mejor las cosas si las conectan mentalmente con otras que tengan un significado para ellas, como nombres o canciones conocidas o los versos de un poema.

El estrés, la ansiedad o la depresión pueden hacer que una persona se olvide de las cosas más frecuentemente. Las fallas de la memoria causadas por estas emociones son generalmente

temporales y desaparecen cuando estos sentimientos se superan. Sin embargo, si este estado de ánimo persiste durante largo tiempo, es importante buscar la ayuda de un profesional. El tratamiento puede incluir psicoterapia o medicamentos, o una combinación de ambos.

A medida que las personas saludables envejecen, pasan por algunos cambios físicos y mentales. Sin embargo, se puede evitar mucho dolor y sufrimiento, si las personas mayores, sus familias y sus médicos reconocen que la demencia es una enfermedad y no forma parte del proceso normal de envejecimiento.

Para obtener más información

El Centro de Educación y Referencia sobre la Enfermedad de Alzheimer (*Alzheimer's Disease Education and Referral Center* o ADEAR, por sus siglas en inglés) es un servicio que presta el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, el cual forma parte de los Institutos Nacionales de Salud. Este centro proporciona información a profesionales de la salud, a pacientes y a sus familias, y al público en general.

Información de contacto:

ADEAR Center

P.O. Box 8250

Silver Spring, MD 20907-8250

1-800-438-4380

www.alzheimers.nia.nih.gov

La Asociación de Alzheimer (*Alzheimer's Association*) es una organización sin ánimo de lucro que apoya la investigación sobre la enfermedad de Alzheimer y brinda información y servicios de apoyo a las personas con esta enfermedad y a sus familias. Información de contacto:

Alzheimer's Association

225 N. Michigan Avenue, Suite 1700

Chicago, IL 60601-7633

1-800-272-3900

www.alz.org

Las agencias locales y estatales sobre el envejecimiento tienen información disponible sobre recursos en la comunidad.

Información de contacto:

Eldercare Locator

1-800-677-1116

www.eldercare.gov

Para obtener más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging
Information Center**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD

20898-8057

1-800-222-2225

1-800-222-4225 (TTY)

www.nia.nih.gov

Para solicitar publicaciones en línea (en español o en inglés) visite:

www.nia.nih.gov/

HealthInformation



Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos

Servicio de Salud Pública

Institutos Nacionales de Salud

Abril de 2006