

SOCIEDAD

gentemayor

La falta de memoria y el alzhéimer

Desde la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzhéimer ofrecen las claves para ayudar a pacientes y familiares a detectar los primeros síntomas de la aparición de la enfermedad.



La memoria nos sirve entre otras cosas para relacionarnos de una forma efectiva con nuestro entorno sin necesidad de que los demás nos ayuden. Una de las grandes preocupaciones de las personas es el miedo a perder la memoria. Ante cualquiera fallo nos alertamos y tendemos a pensar que detrás de ese lapsus hay un problema mayor.

El equipo de profesionales de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzhéimer de Ourense (Afaor), explica cómo diferenciar entre los despistes cotidianos y los cambios que sufre la memoria como consecuencia del envejecimiento y aquellos síntomas de alarma que puedan indicar un inicio de deterioro cognitivo.

DESPISTES HABITUALES

Todos nos despistamos en más de una ocasión en el día a día, aunque esto no quiere decir que nos falle la memoria o que estemos sufriendo un problema cognitivo. Estos despistes suelen suceder cuando realizamos una tarea que tenemos automatizada. También puede suceder cuando estamos preocupados, distraídos o tenemos la mente ocupada con otros pensamientos.

Por ejemplo, de vuelta a casa del trabajo podemos olvidarnos de parar a comprar el pan porque estamos aún pensando en nuestras tareas laborales. También nos puede pasar que podemos ir a guardar la leche en la nevera y dejamos las gafas de leer en su lugar. Estos despistes cotidianos responden a una disminución de la atención a la hora de llevar a cabo la tarea que estamos realizando y no a un problema de memoria.

Con los años, estos despistes tienden a aumentar puesto que cuando envejecemos el cerebro experimenta ciertos cambios como pérdida de peso y volumen, además de un progresivo empobrecimiento y enlentecimiento de las conexiones neuronales y la acumulación de productos de desecho en el tejido cerebral. A partir de cierta edad, se pierde capacidad cognitiva, capacidad de aprendi-



Desorientarse en los caminos habituales puede ser una señal de alerta en la aparición del alzhéimer.

Con los años, los despistes diarios aumentan por los cambios del cerebro, aunque no tienen que significar la aparición del alzhéimer



La familia es quien primero nota el cambio.

zaje y se olvida más pronto. Por tanto, con la edad la calidad de la memoria puede deteriorarse aun sin la presencia de ninguna patología. Estos déficits en la memoria son susceptibles de rehabilitar o compensar mediante actividades de estimulación cognitiva.

Si los despistes se convierten en demasiado frecuentes y, a su vez, aparecen olvidos de una forma reiterada o, si se detectan cambios importantes en la forma de ser, es cuando se deben observar las señales de alerta que pueden indicar que detrás de esa alteración existe un problema. Generalmente es la familia la que comienza a notar que hay un cambio en la persona, como que comienza a olvidarse o tiene dificultades para recordar información reciente. Perder objetos importantes y/o

repetir una y otra vez la misma pregunta, ofuscarse a la hora de realizar una actividad que antes realizaba sin dificultad como cocinar, orientarse de forma temporal, seguir una conversación o los cambios de humor drásticos son aspectos que nos pueden poner en sobre aviso.

Aun así debemos pensar que ningún síntoma aislado conlleva nada grave. Cuando se suman varios de ellos que no podemos justificar de ninguna manera y se repiten de forma frecuente, es cuando nos debemos alertar y realizar una consulta a nuestro médico.

Desde Afaor animan a aquellas personas que precisen más información a ponerse en contacto con la asociación a través del teléfono 988.21.92.92 o el correo electrónico "recuerda@afaor.com".

SEÑALES DE ALERTA DEL ALZHÉIMER

Desde Afaor ofrecen las claves que pueden alertar a la familia y a los pacientes sobre la aparición del alzhéimer. Esta son las señales que advierten de un peligro más allá de los habituales despistes del día a día de cualquier persona:

- ✓ Olvidarse o tener dificultades para recordar información reciente.
- ✓ Necesitar, de forma acentuada, ayuda para recordar.
- ✓ Repetir en bucle la misma pregunta.
- ✓ Tener problemas para seguir instrucciones o planificar

actividades cotidianas.

- ✓ Desorientarse en lugares conocidos.
- ✓ Cometer errores en la percepción del paso del tiempo.
- ✓ Mostrar dificultades para seguir una conversación.
- ✓ Perder objetos personales importantes.
- ✓ Presentar una disminución de la capacidad de juicio.
- ✓ Mostrarse más descuidado, perder interés por las actividades que antes le gustaban.
- ✓ Cambios en el estado de ánimo y de humor.
- ✓ Mostrar nerviosismo en ambientes poco familiares o ante situaciones nuevas.