

# 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 al volverse más olvidadizas, pues piensan que la mala memoria es la primera señal de la enfermedad de Alzheimer. Antes se pensaba que la pérdida de la memoria y la confusión eran cosa normal en el proceso del envejecimiento. Sin embargo, hoy en día los científicos han comprobado que la mayoría de las personas siguen alertas y capaces a medida que envejecen, aunque necesiten más tiempo para recordar las cosas.

Las fallas de memoria son comunes también. Algunos problemas de la

memoria son graves, pero otros no lo son. Las personas que presenten cambios significativos de memoria, personalidad y comportamiento pueden sufrir de un trastorno cerebral llamado demencia. La demencia afecta seriamente la capacidad del individuo de realizar 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 alteraciones de las funciones cerebrales. Entre los síntomas de demencia se pueden mencionar el preguntar repetidamente lo mismo, perderse en lugares conocidos, no poder seguir instrucciones, desorientarse en el tiempo, con las personas y los lugares y descuidar la seguridad, la higiene y la nutrición propia. Las personas con demencia van perdiendo sus facultades mentales a diferentes ritmos unas de otras.

Muchas condiciones médicas causan la demencia, algunas

pueden revertirse y otras no. Además, muchas otras condiciones clínicas pueden ocasionar síntomas parecidos a los de la enfermedad de Alzheimer, sin que este sea el caso. Algunas de estas condiciones pueden ser tratadas. Las condiciones que se pueden revertir pueden estar ocasionadas por

fiebre elevada, deshidratación, déficit vitamínico y mala alimentación, reacciones adversas a medicamentos, problemas de la glándula tiroides o un pequeño trauma en la cabeza.

Estos padecimientos pueden ser graves y deben ser tratados por un médico lo antes posible.

A veces, las personas mayores presentan problemas emocionales que se pueden confundir con la demencia. La tristeza, la soledad, la preocupación o el aburrimiento pueden ser más comunes en las personas mayores que están al borde de la jubilación o que deben hacer frente a la muerte del cónyuge, un familiar o un amigo. La adaptación a estos cambios hace

que algunas personas se sientan confusas u olvidadizas. Se pueden mitigar los problemas emocionales con el apoyo de los amigos y la familia o mediante la ayuda profesional de un médico o consejero.

Las dos formas más comunes de demencia en las personas mayores son la enfermedad de Alzheimer y la demencia por infartos múltiples (a veces conocida como demencia vascular). Estos tipos de demencia son irreversibles, o sea, no tienen cura. En la enfermedad de Alzheimer, los cambios en las células nerviosas de ciertas partes del cerebro provocan la muerte de un gran número de células. Los síntomas de la enfermedad de Alzheimer comienzan lentamente y van empeorando en forma constante. A medida que avanza la enfermedad, los síntomas progresan desde la mala memoria leve hasta deterioros graves en la capacidad de pensamiento, de juicio y en la aptitud para desempeñar las actividades de la vida cotidiana. Llega un momento en que los pacientes necesitan asistencia total.

En la demencia por infartos múltiples, una serie de pequeños derrames cerebrales o alteraciones menores de la irrigación sanguínea en el cerebro pueden ocasionar la muerte del tejido cerebral. El lugar del cerebro donde se producen los pequeños derrames determina la gravedad del problema y los síntomas que surgen. Los síntomas que comienzan repentinamente pueden ser indicio de este tipo de demencia. Es probable que las personas que padecen de demencia por infartos múltiples presenten signos de mejoría o que se estabilicen por períodos prolongados, para posteriormente presentar rápidamente nuevos síntomas si se producen otros derrames. En muchas personas con demencia por infartos múltiples, la causa es la hipertensión. Una de las razones más importantes para controlar la hipertensión es prevenir los derrames cerebrales.



## Diagnóstico

Las personas que estén preocupadas por sus problemas de memoria deben consultar a su médico. Si el médico opina que el problema es grave, entonces podrá recomendar una evaluación física, neurológica y psiquiátrica completa. El examen médico completo en los casos de pérdida de la memoria puede incluir la obtención de datos sobre

los antecedentes médicos de la persona, entre ellos el uso de medicamentos con o sin receta médica, el régimen alimentario, los problemas médicos que haya tenido y su estado general de salud. Puesto que el diagnóstico correcto se basa en recordar con precisión estos detalles, el médico puede también pedirle esta misma información sobre el paciente a un familiar.

Para ayudar a identificar algunos problemas, el médico puede solicitar análisis de sangre y orina. También se pueden realizar

pruebas de la capacidad mental, que permiten evaluar la memoria, la capacidad para resolver problemas y hacer cuentas y el lenguaje. Una tomografía del cerebro puede ayudar al médico a descartar una condición médica curable. Dicho examen puede también mostrar señales de las alteraciones normales del cerebro que están relacionadas 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 por infartos múltiples pueden presentarse al mismo tiempo, lo cual hace más difícil que el médico pueda diagnosticar una u otra. Los científicos solían pensar que la demencia por infartos múltiples y otros tipos de demencia vascular eran responsables de la mayor parte de los trastornos mentales irreversibles. En la actualidad se piensa que la mayoría de las personas de la tercera edad con demencia irreversible padecen de la enfermedad de Alzheimer.

## Tratamiento

Aunque si el médico diagnostica una forma de demencia irreversible, se puede hacer mucho para tratar al paciente y ayudar a que la familia se adapte. La persona con demencia debe estar bajo atención médica y puede consultar a un neurólogo, psiquiatra, médico de familia, internista o geriatra. El médico puede tratar los problemas físicos y de conducta del paciente y responder a las múltiples inquietudes que éste o su familia puedan tener.

En el caso de algunas personas que se encuentren en la etapa inicial o intermedia de la enfermedad de Alzheimer, se receta el medicamento llamado tacrine (también conocido como Cognex o THA), donepezil (Aricept), rivastigmine (Exelon), o galantamine (Reminyl) para posiblemente retrasar el empeoramiento de algunos síntomas de la enfermedad. Los médicos afirman que es muy importante que las personas con demencia por infartos múltiples traten de prevenir nuevos accidentes cerebrovasculares controlando la hipertensión,

vigilando y tratando el colesterol sanguíneo elevado y la diabetes, y absteniéndose de fumar.

Muchas personas con demencia no necesitan medicamentos para tratar los problemas de comportamiento. Pero para otros pacientes, los médicos pueden recetar medicamentos para disminuir la agitación, la ansiedad, la depresión o los trastornos del sueño que son problemas comunes en la conducta de las personas que sufren demencia. El uso cuidadoso de los medicamentos recetados puede hacer que algunas personas con demencia se sientan más cómodas y que sea más fácil cuidar de ellas.

Es importante mantener una alimentación sana. Aunque no se ha comprobado que ninguna dieta o suplemento alimentario especial prevenga o contrarreste la enfermedad de Alzheimer ni la demencia por infartos múltiples, un régimen alimentario equilibrado ayuda a mantener una

buena salud general. En los casos de demencia por infartos múltiples, una mejor alimentación puede ayudar a prevenir más derrames cerebrales.



Los familiares y los amigos pueden ayudar a que las personas con demencia continúen sus actividades cotidianas, ejercicios físicos y contactos sociales. A las personas que sufren demencia se les debe mantener al tanto de los detalles de su vida, como son la hora del día, dónde viven y qué está sucediendo en casa o en el mundo. Cualquier cosa que sirva para ayudar a la memoria puede ser apoyo en la vida cotidiana de los pacientes que se encuentran en las etapas iniciales de la demencia. Algunas familias han visto que un calendario grande, una lista de las actividades diarias, notas sobre medidas de seguridad sencillas e instrucciones escritas sobre cómo usar ciertos artículos domésticos comunes resultan ser medios auxiliares muy útiles.

## Consejo del día

Los científicos están haciendo investigaciones para obtener nuevos medicamentos que algún día puedan aminorar, contrarrestar o prevenir el daño causado por la enfermedad de Alzheimer y la demencia por infartos múltiples. Entre tanto, las personas que no tienen síntomas de demencia pueden tratar de mantener la memoria aguzada.

Algunas sugerencias que se ofrecen son interesarse en alguna cosa, actividad o pasatiempo y participar constantemente en actividades que estimulen tanto la mente como el cuerpo. El prestar cuidadosa atención al estado físico y al ejercicio puede ayudar mucho para mantener un estado mental sano. Es importante limitar el consumo de bebidas alcohólicas porque el beber mucho puede con el tiempo causar daño cerebral permanente.

A muchas personas les resulta útil planificar sus tareas, hacer listas de lo que tienen que hacer, utilizar notas, calendarios y otras cosas que les ayuden con la memoria. También es posible recordar mejor

las cosas si mentalmente se las relaciona con otras cosas que tienen un sentido especial para uno, como puede ser un nombre familiar, una canción o los versos de un poema.

El estrés, la ansiedad o la depresión pueden hacer que la persona tenga mala memoria, aunque generalmente esta sea pasajera y cese cuando el estado de ánimo en cuestión desaparece. No obstante, si ese estado de ánimo dura por mucho tiempo, es importante buscar la ayuda de un profesional. El tratamiento puede incluir psicoterapia o medicamentos, o una combinación de ambas cosas. En las personas sanas ocurren con la edad ciertos cambios físicos y mentales. Aun así, se pueden evitar muchos dolores y sufrimiento si las personas mayores, sus familiares y sus médicos reconocen que la demencia es una enfermedad y no parte del envejecimiento normal.

## Recursos

También es importante contar con información exacta y actualizada

sobre la demencia. El Centro de Educación y Referencia sobre la Enfermedad de Alzheimer (ADEAR por sus siglas en inglés) es un centro de intercambio de información apoyado por el Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento.

Para obtener más información en inglés sobre la enfermedad de Alzheimer y la demencia por infartos múltiples, comuníquese con:

### **Alzheimer's Association**

919 Michigan Avenue, Suite 1100  
Chicago, IL 60611-1676  
Teléfono 1-800-272-3900  
Correo electrónico: [info@alz.org](mailto:info@alz.org)  
Sitio en la Web (Internet):  
<http://www.alz.org>

### **ADEAR Center**

P. O. Box 8250  
Silver Spring, MD 20907-8250  
Teléfono 1-800-438-4380  
Correo electrónico:  
[adear@alzheimers.org](mailto:adear@alzheimers.org)  
Sitio en la Web (Internet):  
<http://www.alzheimers.org>

Las familias a menudo necesitan información sobre recursos comunitarios, como son la atención domiciliaria, la atención diurna de adultos, los programas de ayuda temporal y los hogares de ancianos. Esta información generalmente puede obtenerse de los organismos estatales o locales que se ocupan de los asuntos sobre la tercera edad. Para obtener ayuda a fin de localizar la institución correspondiente en su localidad, llame a Eldercare Locator al número gratuito 1-800-677-1116.



Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Departamento de Salud y Servicios Humanos  
de los Estados Unidos  
Servicio de Salud Pública  
Institutos Nacionales de Salud  
Noviembre de 2001

National Institute on Aging  
U.S. Department of Health and Human Services  
Public Health Service  
National Institutes of Health  
November 2001