



Diferencias entre la enfermedad de Alzheimer y la demencia, y los cambios normales en la memoria



Una guía rápida del Centro de Recursos para Cuidadores de Los Ángeles
1-800-540-4442 <http://www.usc.edu/lacrc>

Esta guía le ayudará a entender las **diferencias** entre la **enfermedad de Alzheimer, la demencia** y los **cambios normales en la memoria**.

Cambios normales en la memoria	Con la edad, todos experimentamos algunos cambios en la memoria. ¡Estos cambios son NORMALES!	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Razonamiento más lento. ▪ Dificultad para prestar atención. ▪ Necesidad de más datos, como palabras, imágenes, olores, etc., para recordar información. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las personas usan menos destrezas de memorización tales como visualización y organización. ▪ Las asociaciones son más difíciles. ▪ Disminución de la visión y el oído.

Causas de los cambios normales en la memoria	Causas comunes de los cambios en la memoria		Lo que usted puede controlar
	Relacionados con la salud	Relacionados con el estilo de vida	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presión sanguínea alta ▪ Medicamentos con receta ▪ Nutrición deficiente ▪ Niveles bajos de azúcar ▪ Depresión ▪ Ansiedad ▪ Tomar varias medicinas con receta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Falta de sueño ▪ Demasiado sueño ▪ Falta de actividad ▪ Estrés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ansiedad ▪ Cansancio ▪ Estrés/depresión ▪ Inactividad de la mente/cuerpo ▪ Enfermedad ▪ Problemas físicos (pérdida de la visión/oído) ▪ Consumo excesivo de alcohol/drogas

Mejore su memoria	Sugerencias de mejoramiento interno	Sugerencias de mejoramiento externo
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mejore su actitud ▪ Deje de preocuparse sobre su memoria, RELÁJESE ▪ Sea selectivo, no necesita recordar todo ▪ Realmente preste atención ▪ Permítase tiempo para recordar ▪ Trate de establecer asociaciones, cuantas más conexiones establezca su memoria será mejor 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reduzca el ruido ▪ Mantenga las distracciones a un mínimo ▪ Establezca un sistema para recordar ▪ Mantenga consigo un calendario ▪ Escríbase notas ▪ Tenga una lista junto a la puerta ▪ Deje de fumar

➔ Si recuerda que se le olvidó, ¡entonces se encuentra BIEN! ➔

<p>Los 10 pasos más importantes para conservar la memoria</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Controle su presión sanguínea 2. Duerma lo suficiente 3. Controle su estrés 4. Mantenga los medicamentos a un mínimo 5. Lleve una alimentación balanceada 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Manténgase mentalmente ágil, ¡aprenda algo nuevo! 7. Consuma alcohol con moderación 8. Haga que le revisen los ojos y los anteojos 9. Haga que le revisen sus auxiliares auditivos 10. Conserve la salud de su corazón, ¡haga ejercicio!
--	--	---

Cambios en la memoria, normales contra anormales		Cambios normales	Cambios anormales
	<i>Olvidar</i>	Olvidar parte de una experiencia	Olvidar toda una experiencia
	<i>Seguir instrucciones</i>	Poder seguir instrucciones	No poder seguir instrucciones
	<i>Usar notas</i>	Usar notas y un calendario	Incapaz de usar estos artículos
	<i>Cuidado personal</i>	Capaz de cuidar su persona (hasta durante lapsos de la memoria)	Incapaz de cuidar su persona (comer, bañarse, vestirse, etc.)

<p>¿Qué es la demencia?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La demencia es una pérdida de las habilidades mentales que causa problemas con las actividades cotidianas. ▪ La demencia no es una enfermedad específica. Describe síntomas de ciertas enfermedades tales como la enfermedad de Alzheimer. ▪ La demencia <i>no es parte normal</i> del envejecimiento.
<p>¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un encogimiento continuo del tejido del cerebro. ▪ Causa problemas con: la memoria, las destrezas de pensar, razonar y juzgar. Puede causar cambios en la conducta y en la personalidad. ▪ Los factores de riesgo más importantes son la edad y los antecedentes familiares. ▪ La enfermedad de Alzheimer (Alzheimer's disease, AD) es la forma más común de demencia.

Causas de la demencia	Reversibles	No reversibles
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reacciones a los medicamentos ▪ Emociones dolorosas ▪ Dificultad para ver (problemas de la vista) ▪ Dificultad para oír ▪ Deficiencias en la nutrición ▪ Infecciones ▪ Tumores en el cerebro ▪ Endurecimiento de las arterias 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lesiones cerebrales ▪ Enfermedades: <ul style="list-style-type: none"> • la más común es la enfermedad de Alzheimer • Enfermedad de Parkinson • Enfermedad de Huntington • Enfermedad de Pick • Accidente cerebrovascular • SIDA • Esclerosis múltiple • Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob

Causas de la enfermedad de Alzheimer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acumulación de placas de proteína y células nerviosas enredadas en el cerebro. ▪ Los científicos no tienen certeza de las causas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La enfermedad de Alzheimer no es reversible.
---	---	--

Síntomas de la demencia y de la enfermedad de Alzheimer	Demencia	Enfermedad de Alzheimer
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pérdida de la memoria a corto plazo ▪ Incapacidad para resolver problemas. ▪ Dificultad para completar tareas complejas sin instrucciones detalladas ▪ Confusión ▪ Dificultad para concentrarse. ▪ Cambios en la personalidad y en la conducta. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reciente pérdida de la memoria que afecta el desempeño en el trabajo. ▪ Dificultad para realizar tareas familiares. ▪ Problemas con el lenguaje. ▪ Problemas para entender el tiempo y el lugar. ▪ Pérdida de motivación. ▪ Problemas con el razonamiento abstracto. ▪ Colocación inadecuada de las cosas. ▪ Cambios en la personalidad. ▪ Juicio deficiente o reducido. ▪ Cambios en el estado de ánimo o en la conducta

Diagnóstico de la demencia y de la enfermedad de Alzheimer	Demencia	Enfermedad de Alzheimer
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluación médica completa. ▪ Evaluación mental completa. ▪ Gamagrafía o IRM cerebral. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluación médica y mental completa para <i>descartar otras causas posibles de la demencia.</i> ▪ El único diagnóstico que es 100 % exacto es una autopsia del cerebro después de la muerte.

Etapas de la enfermedad de Alzheimer	Temprana	Intermedia	Tardía
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Problemas para recordar eventos y conversaciones. ▪ Juicio deficiente. ▪ Desorientación en entornos familiares. ▪ Retraimiento de situaciones sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comienza un comportamiento difícil. ▪ Ira, sospechas, paranoia, vagabundeo, conductas violentas, etc. ▪ Mayor necesidad de atención personal. ▪ Requiere atención durante las 24 horas. ▪ Es posible que no reconozca familiares y amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Incapacidad para comunicarse. ▪ Pierde la capacidad de caminar. ▪ Incapacidad para reconocer personas, lugares y objetos. ▪ Pueden ocurrir convulsiones ▪ Pérdida de peso debido a la incapacidad para tragar. ▪ Pierde el control de la vejiga y de los intestinos.

Ayuda para las personas con problemas de la memoria	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atención informal ▪ Información y referencia ▪ Administración de casos ▪ Cuidado diurno para adultos ▪ Atención en el hogar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atención temporal ▪ Instalación para enfermos terminales ▪ Grupos de apoyo ▪ Instalaciones de vida asistida ▪ Instalaciones de enfermería especializada
--	---	---

La guía rápida "**Ayuda para los Cuidadores**" de LACRC describe estos servicios con detalle. Llame al teléfono (213) 740-1376 para solicitar la guía.

Alzheimer's Disease Education and Referral Center (Centro de Referencias y Educación sobre la Enfermedad de Alzheimer)

Un servicio del National Institute on Aging (Instituto Nacional del Envejecimiento)
(800) 438-4380.

Alzheimer's Disease Research Center (Centro de Investigaciones sobre la Enfermedad de Alzheimer)

Proporciona servicios de extensión mediante servicios educativos e informativos a las familias de pacientes con AD
(213)-740-7777

Alzheimer's Association (Asociación de Alzheimer), Los Angeles

Dedicada a investigaciones sobre la prevención, cura y tratamiento de la enfermedad de Alzheimer y trastornos relacionados, y a proporcionar apoyo y asistencia a los pacientes afectados y a sus familias.
(800)-660-1993

Eldercare Locator (Localizador de Servicios para los Ancianos)

Información sobre servicios y programas en su área.
(800) 677-1116

Los Angeles Caregiver Resource Center:

LA Central (213) 740-1376
LA del Sureste (562) 469-6255

<http://www.usc.edu/lacrc>

Valle de San Gabriel (626) 814-3334
Valle de Antelope y Santa Clarita (661) 945-4852