

Lo que debe saber acerca de los problemas de memoria y la demencia cuenta con el apoyo de:

Alzheimer's Association
www.alz.org

Alzheimer's Foundation of America
www.alzfdn.org

American Academy of Neurology
www.aan.com

American Psychiatric Association
www.psychiatry.org

Family Caregiver Alliance/National Center on Caregiving
www.caregiver.org

National Association of Social Workers
www.HelpStartsHere.org



Joint Commission

Es totalmente normal que se nos olviden las cosas de vez en cuando. Sin embargo, olvidar cómo se utilizan unas llaves, cómo se hace una llamada por teléfono o cómo volver a casa puede ser la señal de un problema de memoria más serio. Este folleto le proporciona información sobre problemas de memoria y demencia. Incluye consejos para miembros de la familia y orientación sobre cuándo debería buscar ayuda y qué preguntas debe hacerle a su médico o a un profesional de atención médica.

El envejecimiento afecta tanto al cuerpo como a la mente. Entre los olvidos más comunes que se producen de forma normal con la edad se incluye:

- Olvidar en ocasiones qué palabra utilizar
- Perder algunas cosas de vez en cuando
- Tardar más de lo habitual en aprender algo nuevo

¿Cuándo debería preocuparse por los problemas de memoria?

Es conveniente que solicite ayuda cuando los problemas de memoria comienzan a interferir en su vida diaria. Hable con su médico si ha tenido problemas repetidos relacionados con:

- Saber qué día es o en qué estación del año se encuentra
- Recordar el nombre de un familiar cercano o amigo
- Perderser en un lugar que conoce
- Colocar algo fuera de su sitio habitual y ser incapaz de encontrarlo de nuevo
- Gestionar su dinero
- Notar que la gente dice que se le olvidan las cosas fácilmente

¿Qué causa los problemas de memoria?

Los problemas de memoria pueden tener muchas causas. Algunos de ellos pueden ser reversibles si se tratan a tiempo. Por ese motivo es tan importante ir al médico si se tienen problemas. Entre las causas se incluyen:

- Ciertos medicamentos
- Estrés, ansiedad o depresión
- Infecciones de las vías urinarias o de otro tipo
- Problemas de tiroides, hígado o riñón
- Niveles bajos de vitamina B-12
- Importantes carencias alimentarias e ingesta

