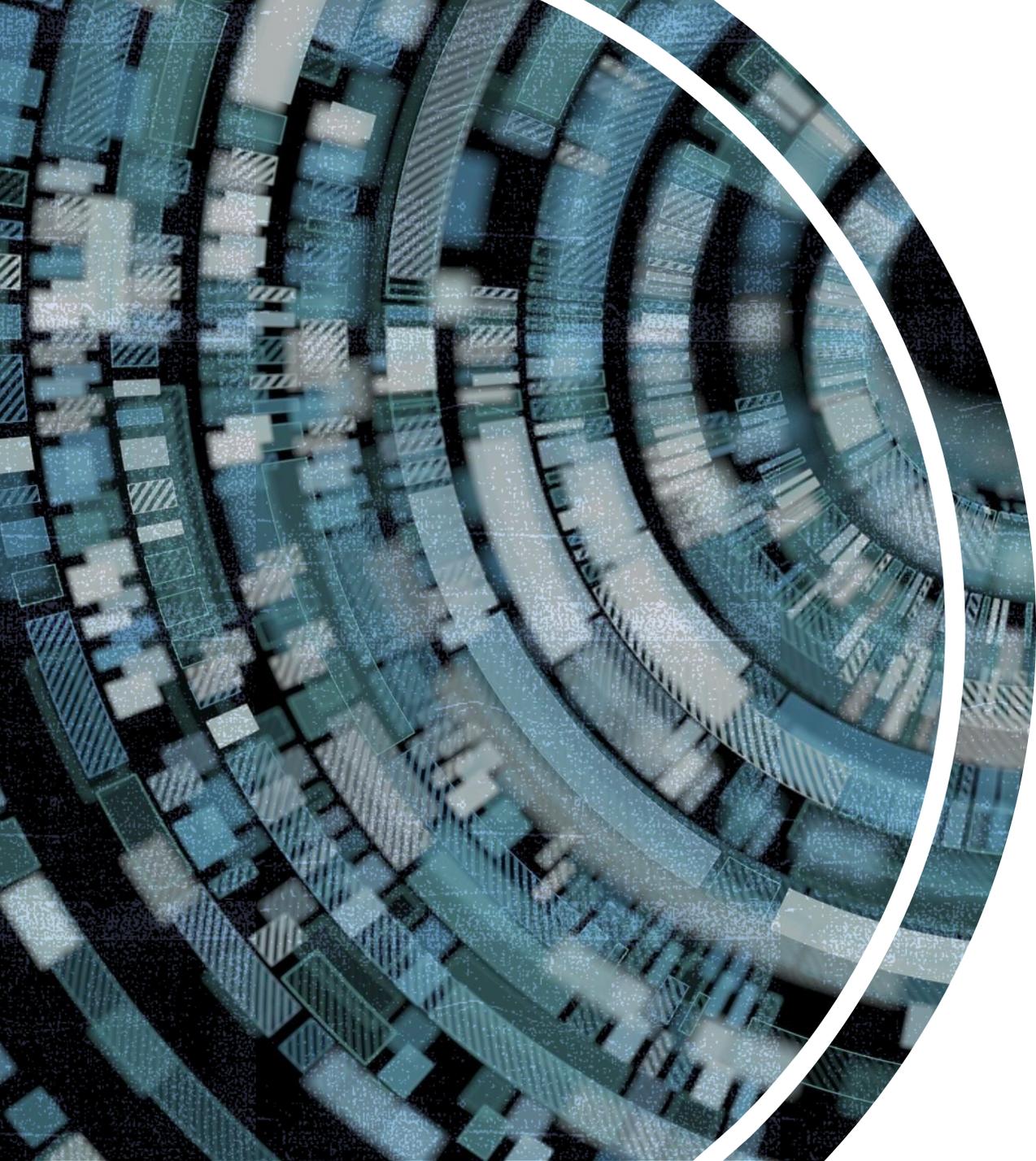




¿ENVEJECIMIENTO NORMAL O DEMENCIA?

Bianca Cavedoni

Residente de Neurología de la
Universidad de Temple



¿SABÍAS QUE TENEMOS MUCHAS HABILIDADES MENTALES?

- Inteligencia
- Memoria
- Lenguaje
- Atención y concentración
- Velocidad del procesamiento
- Flexibilidad





PROBLEMAS REVERSIBLES QUE PUEDEN AFECTAR LAS FUNCIONES MENTALES

- Vitamina B12 baja, y algunas otras vitaminas.
- Problemas de tiroides.
- Deprivación del sueño.
- Problemas de audición.
- Depresión.
- Tener demasiadas medicinas, aun y cuando sean prescritas.
- Acumulación anormal del líquido que recubre el cerebro.





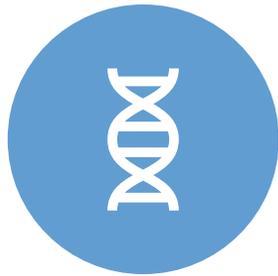
Alrededor del 40% de los adultos experimentan algún grado de pérdida de memoria después de los 65 años de edad.

En los últimos años, se ha identificado el deterioro cognitivo leve (DCL).

El DCL puede ser un síntoma **VALIOSO** de que hay algunas otras causas que podemos solucionar.



ENVEJECIMIENTO NORMAL



Serie de cambios progresivos, esperados como parte de la biología normal del ser humano.



Olvidarse algunas cosas de vez en cuando.



Algunas funciones mentales, como el vocabulario y la inteligencia, ¡mejoran cuando envejecemos!



Habilidades como aprender cosas nuevas con las manos, aprender a usar tecnología nueva, y solucionar problemas cotidianos difíciles disminuyen con la edad.



A corkboard with a lightbulb drawing on a yellow sticky note and a white pushpin.

DETERIORO COGNITIVO LEVE

Es el estado intermedio en el cual las funciones mentales no son perfectas o normales, y la demencia.

Las personas con deterioro cognitivo leve no dependen de sus familiares, médicos, o cuidadores para funcionar en el diario vivir y ser independientes.

Puede ser un estado previo a la demencia, pero no siempre progresa.





¿QUE ES LA DEMENCIA?

La demencia es un problema adquirido que se caracteriza por la disminución una o más de las funciones mentales.

Las personas con demencia dependen en su totalidad, o en gran parte de algún cuidador.

Progresión, irreversibilidad, dependencia.

¿CÓMO SE VE ESO EN LA VIDA COTIDIANA?

- Repetir preguntas.
- Olvidarse de fechas o personas importantes que antes recordaba.
- No poder controlar finanzas.
- Perderse en lugares conocidos.
- No poder seguir recetas de cocina o instrucciones que antes sabía.
- No cuidarse de sí mismo: no alimentarse bien, no bañarse o comportarse de manera insegura.
- Presencia de alucinaciones (ver/oír/sentir algo que no existe).
- Cambios en el lenguaje.
- No ver cosas en frente de sí.
- Olvidarse de habilidades ya aprendidas: usar un objeto o herramienta (máquina de coser, cepillo de dientes, usar una escoba, martillar un clavo).
- A veces asociados problemas al caminar, temblores, caídas frecuentes u otros problemas motores.



¿CUÁNDO DEBO CONSULTAR CON EL MEDICO?

¡TAN PRONTO COMO TE AFECTE!

Cambios significativos que afectan el funcionamiento diario y que le hagan depender de alguien



**¿QUÉ DEBO
ESPERAR DEL
MÉDICO?**



**EXÁMENES DE
SANGRE**



**ALGUNA IMAGEN
DEL CEREBRO**



**PREGUNTAS SOBRE
DEPRESIÓN**



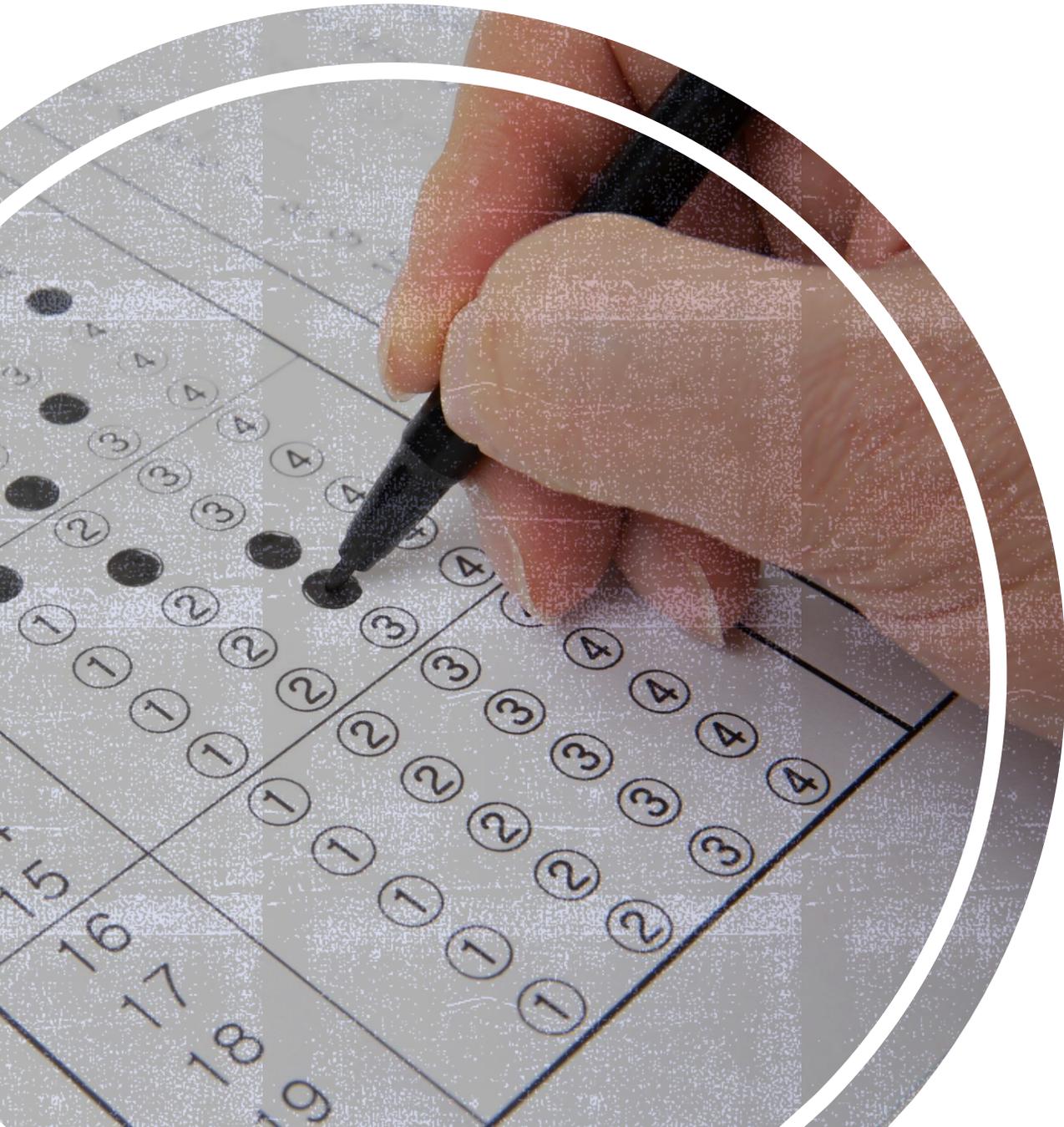
**EXÁMENES
COGNITIVOS**



**SUGERENCIAS DE
CAMBIOS DE
ESTILO DE VIDA.**



**DESCARTAR
PROBLEMAS DEL
SUEÑO**



¿QUE ES UN EXAMEN O PRUEBA COGNITIVA?

Pruebas de papel y lápiz donde un neuro-psicólogo le hará escribir, hacer cálculos, jugar con cartas, copiar imágenes, recordar palabras o repetir frases con el objetivo de identificar si existe algún problema en alguna de las habilidades mentales.

Importante para efectos laborales.



TIPOS DE DEMENCIA

La demencia es un término tipo paraguas para la pérdida de la memoria y otras habilidades del pensamiento tan severa como para interferir con la vida cotidiana.

- 👉 El Alzheimer
- 👉 Vascular
- 👉 La demencia con cuerpos de Lewy
- 👉 Frontotemporal
- 👉 Otra, incluyendo la de Huntington
- ★ **La demencia mixta:** demencia que resulta de más de una causa





¿QUÉ PASA SI ME DIAGNOSTICAN UN PROBLEMA DE MEMORIA O LE DIAGNOSTICAN DEMENCIA A ALGÚN FAMILIAR?

- Su médico le puede indicar algunas medicinas que disminuyen la progresión del problema o disminuyen el impacto de los síntomas.
- La demencia de origen cardiovascular puede ser revertida si se mejoran la diabetes e hipertensión.
- Discutir en la medida posible, cuáles son sus deseos en caso de que Ud. o su familiar, no puedan tomar decisiones por sí mismo.
- Sistemas de apoyo: paciente y familia.



¿CÓMO PUEDO PREVENIR O AMINORAR PROBLEMAS DE MEMORIA?

- Chequeo anual con el médico de cabecera.
- Chequeo de vision, +/- audición.
- Controlar diabetes, hipertensión, problemas del corazón y pulmonares.
- Pérdida de peso si hay sobrepeso u obesidad. Dieta mediterránea.
- Actividades sociales frecuentes.
- Solucionar problemas de la audición.
- Buscar ayuda psicológica si hay depresión.
- Fomentar independencia en nuestros ancianos, en las areas en que puedan.
- Ejercicio: bailar, caminar, yoga.
- Higiene del sueño.
- Buscar ayuda temprana.

Alzheimer's and related Dementias Education and Referral Center, ADEAR, por sus siglas en inglés (Centro de Educación y Referencia Sobre el Alzheimer y las Demencias Relacionadas)

- Correo electrónico: adear@nia.nih.gov
- Teléfono: **800-438-4380** (línea gratis, inglés y español)
- www.nia.nih.gov/alzheimers (inglés) o www.nia.nih.gov/health/spanish/Alzheimer (español)

Alzheimer's Association (Asociación de Alzheimer)

- Teléfono: **800-272-3900** (línea gratis, inglés y español)
- www.alz.org (inglés y español)

Alzheimer's Foundation of America (Fundación Americana de Alzheimer)

- Teléfono: **866-232-8484** (línea gratis, inglés y español)
- www.alzfdn.org (inglés)

Eldercare Locator

- Teléfono: **800-677-1116** (línea gratis, inglés y español)
- <https://eldercare.acl.gov> (inglés)

National Institute on Aging (Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento Centro de Información)

- Correo electrónico: niaic@nia.nih.gov
- Teléfono: **800-222-2225** (línea gratis, inglés y español)
- TTY: **800-222-4225** (línea gratis)
- www.nia.nih.gov/health (inglés)

