



## PÉRDIDA DE LA MEMORIA: ¿QUÉ ES NORMAL?

*“Cuando comencé a no poder recordar cosas como los nombres de los hijos de mis amigos o citas, sentí miedo.”*

— Robert, abogado de 73 años de edad

Todas las personas se olvidan cosas. ¿Quién no ha perdido una llave o se ha olvidado de una cita? Cuando esto ocurre, la mayoría de nosotros nos reímos a nosotros mismos y hacemos algún comentario indicando que el hecho es un signo de envejecimiento, particularmente cuando esto ocurre en la edad media de la vida. Sin embargo, si bien también podemos bromear acerca de nuestros olvidos cuando somos adultos mayores, también podemos preocuparnos interiormente sobre la posibilidad de que se trate de un signo de la enfermedad de Alzheimer. Muchos adultos mayores se preguntan cuánta y qué clase de pérdida de la memoria forman parte del proceso de envejecimiento normal. También les preocupa cuánta y qué tipo de pérdida de la memoria están asociados con la demencia.

### ¿Cómo ocurre la pérdida de la memoria?

A continuación se describen tres tipos diferentes de pérdida de la memoria los cuales tienen distintas causas.

#### **Pérdida normal de la memoria**

Los cambios que ocurren en su cuerpo con el transcurso de los años pueden afectar la pérdida de la memoria. Al cumplir 20 años de edad, uno comienza gradualmente a perder células cerebrales y el número de las mismas que se pierde aumenta con la edad. Nuestro cuerpo también comienza a formar una menor cantidad de sustancias químicas que son necesarias para que las células cerebrales funcionen. Estos cambios influyen sobre la manera en la cual el cerebro almacena la memoria reciente lo cual causa, por ejemplo, que usted se olvide la dirección de un lugar de donde acaba de venir. Este tipo de pérdida de la memoria es normal en una persona mayor.

Parecería que el viejo adagio “utilízelo o piérdalo” (*use it or lose it*) tiene alguna aplicación en la prevención o enlentecimiento de la

pérdida de la memoria relacionada con la edad. Mantenga su mente ágil participando en actividades mentales estimulantes (por ejemplo: lectura, rompecabezas). Investigaciones recientes han sugerido que actividades como el baile o el bingo pueden afectar a la memoria en una forma positiva. Además, usted puede también utilizar técnicas para recordar pequeños detalles (como por ejemplo: confeccionar una lista de las cosas que tiene o desea hacer en un cuaderno separado; usar un calendario para recordar citas; mantener las cosas que usted utiliza todos los días, como las llaves de su casa, en el mismo lugar; repetirse los nombres de la nueva gente que conoce).

### **Pérdida reversible de la memoria**

Algunos problemas médicos que son tratables pueden causar síntomas como olvidos y pérdida de la memoria a corto plazo. Algunas veces la pérdida de la memoria puede deberse a reacciones a una medicación, tumores cerebrales, problemas de tiroides, lesiones en la cabeza, fiebre alta, deshidratación, consumo de alcohol, deficiencia de vitamina B12 o escasa nutrición. Es importante que usted conozca acerca de los problemas de la memoria y que su médico determine si el tipo de pérdida que usted padece puede curarse parcial o completamente con un tratamiento. El grado de reversibilidad frecuentemente depende de cuán rápidamente se trata la causa subyacente.

Las situaciones traumáticas o estresantes de la vida, así como también ciertas emociones (como por ejemplo: ansiedad y depresión) pueden afectar la concentración y causar pérdida de la memoria a corto plazo o reversible. Eventos importantes en la vida de uno (como la reubicación o cambios bruscos en la situación de trabajo) pueden contribuir a la presentación de confusión o tristeza. Cuando uno está atravesando el dolor por la pérdida inesperada de un ser querido, por ejemplo, o cuando uno se siente solitario o aislado, su capacidad para recordar situaciones, gente u otras circunstancias de la vida puede disminuir. Cuando la pérdida de la memoria está conectada con su salud mental general, ésta puede aliviarse al comenzar la adaptación a las nuevas circunstancias o al recibir el tratamiento para las emociones difíciles que están afectando su sensación de bienestar.

### **Pérdida permanente de la memoria**

Algunas enfermedades como la enfermedad de Alzheimer o la demencia vascular (la cual resulta de pequeños derrames o *strokes*), pueden causar daño permanente e irreversible a las células cerebrales. La mayoría de los casos (el 90%) de demencia establecida (condición médica que altera la forma en la cual funciona el cerebro) son o la enfermedad de Alzheimer o demencias vasculares. Estos tipos de demencias generalmente requieren atención médica especializada para diagnosticarlas mejor y tratarlas más adecuadamente.

## ¿Cuándo debería preocuparme acerca de la pérdida de la memoria?

Actos como olvidarse donde dejó su billetera o dejar su tarjeta de crédito en el mostrador de una tienda se consideran olvidos. A medida que envejecemos, es común experimentar momentos de olvido. Sin embargo cuando los olvidos se hacen frecuentes y repetidos, y afectan muchas áreas de su vida, son una causa de preocupación. A continuación se listan algunos ejemplos:

- Repetir las mismas frases, preguntas, o historias en la misma conversación
- Olvidarse cómo hacer tareas de rutina (como por ejemplo: cepillarse los dientes)
- No poder estar al tanto de lo que pasa cada día (por ejemplo: no poder recordar cuál de los medicamentos de la mañana tomó)
- Olvidarse cómo realizar tareas diarias o comunes (por ejemplo: bañarse, peinarse el cabello, apagar una plancha)
- Confundirse acerca de qué día de la semana es
- Dificultad al tomar decisiones o al manejar el dinero
- Perderse en lugares conocidos
- Colocar objetos en lugares inusuales (por ejemplo: poner el cepillo para el cabello en el *freezer*)
- Tener amigos o familiares que están preocupados por su memoria

## ¿Qué debería hacer si tengo síntomas de pérdida de la memoria?

Si usted identifica alguno de los síntomas expresados anteriormente, recuerde que es muy normal sentirse ansioso y hasta avergonzado. También es común tener miedo y negar lo que nos está sucediendo. *Lo mejor que se puede hacer es poner sus dudas a un costado y consultar con su médico para que éste le realice un examen físico completo para determinar la causa de su pérdida de la memoria.* Recuerde que algunas de las causas de pérdida de la memoria son reversibles e incluso aquellas que no lo son pueden disminuirse con un tratamiento. Con frecuencia, la causa verdadera de los olvidos no es muy aparente y sólo un médico puede ayudarle a diagnosticar la causa real de su pérdida de la memoria.

Normalmente, la evaluación de un médico incluirá la revisión de su historial médico y de salud mental, antecedentes familiares, un examen físico, pruebas de laboratorio, un *scan* del cerebro, y pruebas orales y escritas para medir cosas como su memoria, atención, lenguaje y pensamiento. Con frecuencia su médico necesita involucrar a otros especialistas para recolectar esta información y realizar un diagnóstico informado. Esta evaluación extensa le indicará a su médico si su pérdida de la memoria es normal, reversible o permanente.

## **¿Qué debería hacer si tengo pérdida de la memoria permanente?**

El diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer o de otra demencia permanente es frecuentemente devastador y puede causar bastante temor. Sin embargo, mucha gente encuentra alivio al saber que no están solos y al hablar con otros que están atravesando lo mismo y están sobrellevando la enfermedad y preparándose para cambios similares. Los grupos de apoyo son lugares importantes para obtener información sobre la enfermedad, recursos comunitarios y estrategias prácticas para la resolución de problemas. Existe una riqueza de información excelente sobre la enfermedad de Alzheimer y otras demencias permanentes para los pacientes y sus familiares en Internet, bibliotecas y librerías, y a través de organizaciones locales y nacionales.

## **Dónde obtener ayuda**

### **Recursos gubernamentales**

**Centro de Educación y Derivación de la Enfermedad de Alzheimer (*Alzheimer's Disease Education and Referral Center, ADEAR*).** Un centro del Instituto Nacional de Envejecimiento (*National Institute on Aging, NIA*) creado para compilar, archivar y difundir información concerniente a la enfermedad de Alzheimer tanto a profesionales de la salud como a los pacientes que sufren la enfermedad y a sus familiares. Teléfono: 800-438-4380. Sitio Web: [www.alzheimers.org](http://www.alzheimers.org)

**Institutos Nacionales de Salud (*National Institutes of Health, NIH*).** El Sitio Web para las Personas Mayores (*Senior Health Web site*) del NIH define la enfermedad de Alzheimer, sus causas, factores de riesgo, síntomas, tratamientos e investigación. Incluye un video que, aunque breve, trata acerca de cómo la enfermedad de Alzheimer afecta las neuronas del cerebro (al final de la sección *Alzheimer's' Disease Defined*). Sitio Web: [www.nihseniorhealth.gov/alzheimersdisease/toc.html](http://www.nihseniorhealth.gov/alzheimersdisease/toc.html)

**MedlinePlus.** Biblioteca médica proporcionada por el NIH y La Biblioteca Nacional de Medicina (*The National Library of Medicine*) proporciona información sobre la enfermedad de Alzheimer a los consumidores y profesionales de la salud. Sitio Web: [www.nlm.nih.gov/medlineplus/print/alzheimersdisease.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/print/alzheimersdisease.html)

**Administración de los Estados Unidos para el Envejecimiento (*Administration on Aging, AOA*).** Brinda información sobre la enfermedad de Alzheimer al público (incluyendo a las personas que cuidan a los enfermos) y a los profesionales. Teléfono: 202-619-0724. Sitio Web: [www.aoa.gov](http://www.aoa.gov) (haga clic en *Elders and Families*, luego haga clic en *Alzheimer's Resource Room, Elders and Caregivers*).

## Recursos sin fines de lucro

**Asociación Americana de Personas Retiradas (*American Association of Retired Persons, AARP*).** La Guía de Salud (*Health Guide*) del sitio Web de la AARP (haga clic en *Alzheimer's* en *Frequently Requested Topics* ) incluye información sobre cómo se diagnostica y puede tratarse la enfermedad. También incluye una amplia sección de preguntas frecuentes. Teléfono: 888-687-2277. Sitio Web: [www.aarp.org/health/healthguide](http://www.aarp.org/health/healthguide)

**Centro Fisher para la Fundación de Investigación sobre Alzheimer (*Fisher Center for Alzheimer's Research Foundation*).**

El sitio Web de esta organización brinda información sobre la enfermedad, su tratamiento, investigación, opciones de cuidado continuo y localización de un proveedor de servicios en su área.

Teléfono: 800-259-4636

Sitio Web: [www.alzinfo.org](http://www.alzinfo.org)

**La Línea Directa del Centro Nacional de la Asociación para la Enfermedad de Alzheimer (*The Alzheimer's Association Nationwide Center Helpline*).**

La línea directa de esta asociación sirve a personas que padecen pérdida de la memoria, a las personas que cuidan dichos pacientes, a los profesionales de la salud y al público general. El personal de la línea directa brinda guía e información confiables a aquellos necesitados. Las líneas de teléfono están abiertas las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Teléfono: 800-272-3900

Sitio Web: [www.alz.org](http://www.alz.org)

**Servicio de Difusión Pública: las personas que olvidan, un retrato de la enfermedad de Alzheimer (*Public Broadcasting Service: The Forgetting, A Portrait of Alzheimer's*).** El contenido de este programa, el cual recibió un premio Emmy en el 2004, cubre los síntomas, los factores de riesgo, los métodos para sobrellevar la enfermedad y recursos. Sitio Web: [www.pbs.org/theforgetting](http://www.pbs.org/theforgetting)

**Recursos en la Ciudad de Nueva York**

**La Sede en la Ciudad de Nueva York de la Asociación de la Enfermedad de Alzheimer (*Alzheimer's Association, New York City Chapter*).** Esta sede local mantiene una línea directa disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Ésta sirve a los cinco condados. Las personas que atienden las llamadas son voluntarios y personal especialmente entrenados para brindar información, derivaciones (o referidos) y apoyo.

Teléfono: 212-983-0700 ó 800-272-3900

Sitio Web: [www.alznyc.org](http://www.alznyc.org) ó [www.alzheimer-nyc.org](http://www.alzheimer-nyc.org)

**Acceso en Línea a la Salud de Nueva York (*New York Online Access To Health, NOAH*).** Este sitio Web, creación de cuatro organizaciones bibliotecarias de la Ciudad de Nueva York, brinda acceso a confiable información sobre salud en tanto inglés como en español. Esta información incluye los aspectos básicos de la

enfermedad de Alzheimer, sus posibles causas y prevención, diagnóstico y síntomas, cuidado y tratamiento, terapias alternativas, asuntos concernientes a las personas que cuidan a los pacientes, grupos de apoyo, y asesoramiento legal y financiero.  
Sitio Web: [www.noah-health.org/english/illness/neuro/alzheimer.html](http://www.noah-health.org/english/illness/neuro/alzheimer.html)

**Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento (*New York City's Department for the Aging*)**. La Unidad de la Enfermedad de Alzheimer y Cuidado a Largo Plazo de este departamento tiene expertos en demencia y en los asuntos concernientes al cuidado a largo plazo. Estos profesionales están disponibles para ayudarle a desarrollar un plan de cuidado que puede beneficiar tanto a usted como a su ser querido. Los servicios proporcionados incluyen la evaluación de necesidades, asesoramiento (consejería) individual y familiar, asistencia en el proceso de ubicación en hogares de ancianos, e información sobre las alternativas de vivienda (por ejemplo: vivienda asistida o vivienda suplementada). Todos los servicios provistos por la unidad son gratuitos y estrictamente confidenciales. Teléfono: 212- 442-3086.  
Sitio Web: [www.nyc.gov/html/dfta/html/alzheimer-ltc.html](http://www.nyc.gov/html/dfta/html/alzheimer-ltc.html)

*Este material le brinda información general y breve sobre este tema del cuidado de la salud. Sin embargo, éste no reemplaza las instrucciones específicas de sus proveedores del cuidado de la salud. Para obtener respuestas a otras preguntas que usted pueda tener, consulte a su médico o a otro proveedor del cuidado de la salud.*

*Copyright NewYork-Presbyterian Hospital 2004. Se reserva todos los derechos.*