



# 10 SIGNOS DE SOSPECHA DE DEMENCIA O FALLA DE MEMORIA

## LOS PROBLEMAS DE MEMORIA Y LA DEMENCIA SON ALTAMENTE FRECUENTES EN LAS PERSONAS MAYORES

Lamentablemente, muchas veces estos problemas pasan desapercibidos o son considerados erróneamente como parte normal del envejecimiento.

A continuación, se describen algunas manifestaciones frecuentes de problemas de memoria o demencia que debemos tener en cuenta y en caso de aparecer consultar precozmente con su geriatra o médico tratante para hacer un diagnóstico y tratamiento oportuno.

### 1. REPETICIÓN DE PREGUNTAS E HISTORIAS RECIENTES:

Las personas mayores con problemas de memoria suelen repetir las mismas preguntas a pesar de que ya se les ha respondido. Otras veces, pueden contar una historia más de una vez.

Por ejemplo, pueden preguntar más de una vez si alguien cercano los visitará pronto.

Otras veces olvidarán que fueron visitados o hablaron por teléfono con esa persona. Frecuentemente las personas con problemas de memoria no se

acordarán que ya hicieron una pregunta o contaron una historia a pesar de que tratemos de hacerles recordar.



### 2. CONFUSIÓN DE LA FECHA O EL LUGAR DONDE ESTÁN:

Esta manifestación de problema de memoria o demencia se conoce también como desorientación temporo-espacial. En relación al tiempo, las personas que manifiestan este síntoma no recordarán bien la fecha, se confundirán con los días de la semana, con los meses o incluso en el año en que estamos. También pueden olvidar las citas que han programado o eventos familiares importantes.



En relación al espacio, pueden tener dificultades en encontrar direcciones o se pueden perder en zonas de la ciudad que son relativamente familiares para ellos. En los casos más severos, pueden tener problemas para desplazarse dentro de su vecindario o incluso dentro de su casa.

### **3. POCA MOTIVACIÓN PARA PARTICIPAR EN ACTIVIDADES:**

Las personas con demencia pueden tener muy pocas ganas de salir fuera de la casa, encontrarse con sus amigos y familiares o realizar actividades y hobbies que antes disfrutaban. Este cambio en la conducta se conoce también como apatía y puede confundirse con depresión.

Para las familias y amigos de las personas con demencia puede ser muy difícil lidiar con este síntoma ya que les cuesta encontrar una buena explicación a la falta de entusiasmo y participación.

### **4. MAL CARÁCTER O IRRITABILIDAD:**

Las personas con fallas de memoria o que sufren demencia pueden manifestar irritabilidad con mucha frecuencia. Algunas veces la irritabilidad (enojo) es porque las personas con demencia se están dando cuenta de sus problemas de memoria. Otras veces, es porque se han vuelto más rígidas en su comportamiento y cuando hay cambios en su rutina, incluso menores, les provoca irritación.

### **5. ALTERACIÓN DEL SUEÑO O CICLO SUEÑO-VIGILIA:**

Los pacientes con demencia o problemas de memoria pueden tener insomnio, es decir les cuesta quedarse dormidos en la noche, se despiertan más de una vez durante la noche, se despiertan muy temprano en la madrugada o tienden a dormir largas siestas durante el día. En otras ocasiones, los pacientes con demencia pueden tener sueños muy agitados, moverse mucho en la cama, hablar o incluso golpear a sus compañeros de cama.

Todas estas alteraciones generan mucho estrés en quienes viven con ellos. Se cree que los problemas del sueño se deben en parte a la dificultad para orientarse temporalmente en el tiempo y a un deterioro en las zonas del cerebro que regulan el ciclo sueño vigilia.

### **6. CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD Y CONDUCTAS O COMENTARIOS INAPROPIADOS:**

Algunas personas con demencia cambiarán la forma en cómo se relacionan con el resto. Este cambio puede ser en cualquier dirección. Por ejemplo, algunas personas se pondrán más extrovertidas, conversadoras y dirán o harán cosas que habitualmente no harían (a veces estas





cosas pueden ser inapropiadas e incómodas para el resto).

Otras personas con problemas de memoria pueden ponerse más tímidas, retraídas u observadoras. Esto último se puede deber a poco interés en participar en conversaciones (apatía) o a que les cuesta "seguir el hilo" de las conversaciones.

## **7. DEPRESIÓN:**

Los síntomas depresivos como tristeza, ánimo bajo, desconcentración, síntomas de culpa, etc. pueden ser secundarios a problemas de memoria o demencia.

Para muchas personas mayores será muy difícil darse cuenta del deterioro de su memoria o en su capacidad para realizar adecuadamente algunas actividades que antes podían hacer sin problemas.

## **8. IDEAS PARANOIDES:**

Algunas veces las personas con demencia o problemas de memoria pueden tener percepciones erradas de la realidad y piensan que alguien está tratando de robarles sus pertenencias (frecuentemente dinero) o que les quieren hacer daño. Esto se puede ver agravado por el hecho de que a veces olvidan

donde guardan las cosas que han tratado de ocultar para que no se las quiten.

Los pacientes pueden a veces culpar a una persona en específico o creer que son varias las personas que están confabuladas en su contra.

## **9. ALUCINACIONES:**

A pesar que es menos frecuente, algunas personas mayores con demencia o fallas de memoria pueden relatar que ven cosas que no existen. Por ejemplo, puede ser que vean a otras personas (en muchas ocasiones niños) dentro de la habitación o del domicilio.

Estas alucinaciones visuales pueden o no ser reconocidas como tal para las personas con demencia, es decir, ellos pueden reconocer que están viendo algo que realmente no existe. Por otro lado, estas alucinaciones no siempre preocupan a la persona mayor afectada o no le dan mayor importancia.

## **10. INCAPACIDAD PARA HACER SUS ACTIVIDADES DE FORMA INDEPENDIENTE:**

Muchas personas con falla de memoria o demencia presentarán dificultades para realizar actividades comunes como usar el teléfono, pagar las cuentas, tomar adecuadamente sus medicamentos, usar transporte público,





preparar comidas, etc. En casos más severos, las personas con demencia pueden tener dificultades para actividades más básicas como vestirse, asearse en las mañanas, bañarse o incluso alimentarse por sí solos. Estos déficit requiere que las personas mayores con demencia requieran ser asistidos por otros a lo largo del día.

Estás son sólo algunas de las manifestaciones que se pueden dar en personas mayores con demencia o problemas de memoria, pero son manifestaciones frecuentes de observar.

Es importante tener en cuenta que muchas veces la persona mayor no se da cuenta de estos cambios.

Otras veces se dan cuenta, pero tratarán de manejarlos (compensarlos) y evitarán hablar de ellas por temor, vergüenza o inseguridad respecto a lo que están viviendo. Es por esto que las familias y amigos debemos estar atentos a estas manifestaciones, conversar sobre ellas con la persona afectada y consultar rápidamente a médicos geriatras u otros médicos especialistas con experiencia en problemas de memoria para hacer un adecuado diagnóstico y considerar un posible tratamiento.

Consulte con su geriatra para evaluar la mejor estrategia que esté acorde con su persona.

