



Día Mundial del Alzheimer
21 de Septiembre

Boletín del Día Mundial del Alzheimer 2002

¿Vejez o enfermedad?

Cómo reconocer la demencia

Seguramente Ud. pensará que estar más olvidadizo o repetir las cosas durante una conversación, forma parte de un envejecimiento normal. Sin embargo, a menudo un incremento en la pérdida de memoria puede ser un síntoma temprano de demencia. La vejez no origina pérdida de memoria, pero cuando esta pérdida comienza a afectar la vida diaria, es el momento de buscar ayuda.

Otros síntomas comunes en demencia incluyen la dificultad

para realizar tareas rutinarias tales como preparar la comida, problemas para identificar y nombrar objetos de uso diario como el reloj, perderse con facilidad aun en sitios que le son familiares, y cambios en el humor, personalidad y el comportamiento.

A veces no nos damos cuenta que estos síntomas indican que algo anda mal, especialmente porque se presentan en forma gradual y pasan desapercibidos durante mucho tiempo.

Si Ud. o un ser querido está experimentando alguno de estos síntomas, sería importante ver a su médico. Si le diagnostican demencia, sepa que existe ayuda. El diagnóstico temprano puede darle acceso a recursos, a un tratamiento y a una oportunidad de hablar y poder planificar el futuro. Busque la asociación de Alzheimer en su país, a través de www.alz.co.uk y contáctese con ella para recibir asesoramiento, información y apoyo.

Un par de signos sutiles, tempranos...

Puan Sri Rohana y Tan Sri Abdul Hamid (Malasia)

A mi esposo le diagnosticaron Alzheimer en 1996. Pero a pesar de que los síntomas de su enfermedad se manifestaron ya dos años antes, nunca sospechamos nada, ya que aparentaba estar totalmente sano y normal.

Los síntomas aparecieron por primera vez en el campo de golf. Estos primeros síntomas fueron muy sutiles y entre ellos surgían 'pequeñas cositas' como ponerse nervioso al esperar en fila en el club y perder los estribos con sus compañeros. Esto podría

parecer una reacción normal para algunos, pero para mí y hasta para mi marido, no lo eran.

Cuando sus compañeros de golf se quejaron de su impaciencia, pensé que eran injustos. Pero con el pasar del tiempo, estos pequeños incidentes se hicieron más frecuentes y más 'extraños'. Comenzó por violar las reglas del juego. Los amigos empezaron a evitarlo. Volvía a casa después de jugar y se le notaba realmente preocupado, alterado.

No recuerdo haber estado shoqueada o



devastada cuando nos dieron el diagnóstico. Recuerdo que hasta sentí una sensación de alivio porque me explicaba en cierta forma ese comportamiento tan extraño en mi marido en los últimos dos años, y que

nos sorprendió tanto a todos, inclusive a sí mismo. Al recibir el diagnóstico, comencé a leer sobre la enfermedad y a buscar la mejor forma de cuidarlo. Antes, ninguno de nosotros había siquiera oído la palabra Alzheimer.

Foto: SC Shekhar, Reeds Studio

¿Qué me hizo

La demencia afecta a todos en forma diferente. No hay dos personas con los mismos síntomas. Los siguientes testimonios describen qué es lo que observaron estos individuos, qué les hizo ir al médico y qué pensaron que les estaba sucediendo.



Feliberta Bregola con su hija Mariá



Alan Gibb con amigos



Octavine Alexander y su hija Orien

Brasil

Feliberta Oreggia Bregola, diagnóstico: Enfermedad de Alzheimer

Mariá, la hija de Feliberta Bregola recuerda: 'Mi madre se vino conmigo después de una operación. Observé que estaba olvidadiza y que repetía todo, a menudo hasta cinco veces. También estaba obsesionada con el dinero y continuamente nos preguntaba si alguno había tomado su dinero. Mis hermanas no notaron nada y pensé que me estaba imaginando cosas extrañas.

Pero un día, durante una celebración en familia, mi madre dio a mi sobrino dinero para comprar pan. Al regresar entregó el vuelto a mi madre. Después de guardarse el vuelto, y vi como lo hacia, me dijo 'no me entregó el vuelto.' En ese momento supe que algo andaba mal.'

Nueva Zelanda

Alan Gibb, diagnóstico: demencia de tipo fronto-temporal

Alan Gibb describe el desarrollo de sus síntomas: 'Cuando me jubilé empecé a estar negativo, apático y deprimido por mi situación y por la vida, en general. A medida que pasaba el tiempo, me puse más egocéntrico, pero en modo negativo, y no me importaba nada de lo que pasaba a mí alrededor. Había fallas en mi memoria, mayormente en la reciente, y parecía totalmente incapaz de experimentar, estar atento o interesado en cualquier tipo de expresión emocional o sentimiento para conmigo o para con los demás.

Antes del diagnóstico, me sentía confundido por los problemas ocasionados por olvidos, el letargo, la depresión, no estar atento, ni importarme nada y tener baja autoestima, pero no quería contárselo a mi esposa, porque creía tener la culpa y simplemente aceptaba las consecuencias.'

EEUU

Octavine Gullins Kyles Reid Alexander, diagnóstico: Enfermedad de Alzheimer

Orien, la hija de Octavine Alexander, notó que su madre se había convertido en un ser mucho más 'dulce' y ya no era la luchadora de antes. 'Ahora que recuerdo, también observé que poco a poco estaba dejando esas actividades cívicas que tanto amaba. Sufrí un accidente automovilístico, pero nunca supo decirme cómo había sido. Dijo que todo había sucedido tan rápido. No le presté mucha atención.

Como soy hija única, hablaba con ella al menos una vez por semana. Ella seguía viviendo en Atlanta mientras yo ya estaba en Philadelphia. Recién en 1988, cuando ella tenía 72 años noté una conducta extraña. Para ser más claros, canceló la visita que me iba a hacer. Finalmente cuando concretó una visita en septiembre de 1988, mis hijos y yo fuimos a buscarla a la estación. Ella no apareció y cuando la llamé a Atlanta me dijo que había decidido no venir. Inmediatamente supe que esta no era mi madre.'

ir al medico?



Elena Cabelete de García con su familia

República Dominicana

Elena Cabelete de García, diagnóstico: Enfermedad de Alzheimer

La primera vez que Elena fue al medico, se quejó diciéndole que algo andaba mal porque se sentía perdida y extraña. Se había desorientado varias veces al tomar el autobús que había tomado durante muchos años. Elena continuó: 'me olvido de las cosas, guardo objetos en un lugar y luego me peleo conmigo misma tratando de recordar dónde las puse. A veces tengo algo cerca pero igual sigo preguntando dónde está. Es algo que me preocupa constantemente.'



La Sra. Kawsalya Jayaraman con su esposo e hijo

La India

La Sra. Kawsalya Jayaraman, diagnóstico: Enfermedad de Alzheimer

Hace un año que el esposo de la Sra. Jayaraman empezó a notar que su esposa tenía dificultades para realizar las tareas diarias, como cocinar y llevar su casa. El esposo le ayudaba a cocinar porque comenzó a confundir los ingredientes. La Sra. Jayaraman mostró falta de interés por actividades como mirar televisión, leer y visitar a sus parientes. El esposo e hijo pensaron que estaba deprimida y la llevaron al hospital.



Sra. Regina Okafor

Nigeria

La Sra. Regina Okafor, diagnóstico: Enfermedad de Alzheimer

La Sra. Okafor comenzó a perderse. Al cabo de un tiempo empezó a preguntar por personas fallecidas mucho tiempo atrás. Luego comenzó a acusar a sus nietos de robarle. Después, empacaba sus cosas, estando en su casa y pedía que la llevaran a 'su casa'. Mucho después estuvo muy alterada y manifestó que todos sus hijos habían muerto. Cuando comenzó a tomar extrañas medidas de seguridad, tales como cerrar todas las puertas cuando ya todos estaban en casa, decidimos llevarla al medico.



Dama Iris Murdoch con su esposo John Bayley

RU

Dama Iris Murdoch, diagnóstico: Enfermedad de Alzheimer

El Profesor John Bayley, esposo de Iris Murdoch, notó por primera vez que Iris no era la misma, durante una salida en un lugar publico. En casa la vida transcurría normalmente – pero hablando en una reunión, de repente observó que lo que Iris decía no tenía ningún sentido y que parecía confusa. La audiencia quedó alterada y avergonzada. La llevé al medico. Este dijo 'Estoy seguro de que no pasa nada. ¿Quién es el Primer Ministro, Iris?' Ella se quedó callada, sonrió y con una mirada astuta y desafiante le dijo: '¿Es realmente importante?' Luego vino a verla un especialista. El escaneo cerebral reveló los inconfundibles síntomas del Alzheimer.



¿Cómo reconocer los síntomas de demencia?

¿Qué es la demencia?

La demencia es un síndrome progresivo y degenerativo del cerebro que afecta la memoria, el pensamiento, el comportamiento y las emociones. La demencia no sabe de límites sociales, económicos, étnicos o geográficos. En la mayoría de los casos no hay cura, pero sí mucha ayuda y tratamientos.

¿Cuáles son las causas de demencia?

Las causas más comunes son:

- **La Enfermedad de Alzheimer**, a la que corresponden entre el 50-60% de los casos. Esta se debe a cambios anormales en el tejido cerebral.
- **La demencia vascular** es la segunda causa más común y comprende todas las formas de demencia por lesiones causadas por una irrigación cerebral insuficiente.
- **La demencia por cuerpos de Lewy** esta asociada a acumulaciones anormales de proteínas en lo que denominamos células cerebrales o neuronas.
- **La demencia fronto-temporal** (como la Enfermedad de Pick) está asociada a cambios en el lóbulo frontal del cerebro.

¿Por qué es importante reconocer la demencia?

Reconocer los síntomas de demencia es el primer paso hacia el diagnóstico. El diagnóstico puede ayudar a reducir la ansiedad de las personas afectadas y sus familiares, darles mayor oportunidad de beneficiarse por los tratamientos existentes, acceso a recursos e información y otorgarles más tiempo para planificar el futuro.

¿Cuáles son los síntomas tempranos de la demencia?

Cada persona es única y la demencia afecta a cada uno en forma diferente - no hay dos personas que padecerán de igual manera. La personalidad, el estado de salud y la situación social de cada individuo son factores importantes que determinarán el impacto de la demencia sobre la persona. Los más importantes síntomas de demencia son:

1 Pérdida de memoria. Un declinar de la memoria, especialmente la reciente. Quienes tienen olvidos benignos pueden recordar otros hechos asociados con lo que han olvidado. Por ejemplo, pueden olvidar brevemente el nombre de su vecino, pero siguen sabiendo que es su vecino con quien están hablando. Quien padece demencia no sólo olvida el nombre de su vecino, sino también todo el contexto.

2 Dificultades para realizar tareas que le son familiares. Quienes padecen demencia a menudo tienen dificultades para realizar tareas que le son familiares y que no requieren de ningún esfuerzo especial. Quien padece demencia puede no saber en qué orden ponerse la ropa o los pasos a seguir cuando se trata de preparar la comida.

3 Problemas de lenguaje. A todos nos pasa que a veces no podemos encontrar la palabra exacta, pero quien padece demencia a menudo se olvida las palabras más simples o las sustituye por palabras raras, haciendo que nos resulte difícil entender un discurso o un relato escrito.

4 Desorientación en tiempo y espacio. A veces nos olvidamos en que día estamos o hacia donde vamos, pero quienes padecen demencia pueden perderse hasta en sitios que les son familiares, como la calle en que viven, olvidarse de dónde están o de cómo llegaron hasta allí y no saber cómo regresar. También puede llegar a confundir el día con la noche.

5 Juicio pobre o disminuido. Por ejemplo las personas con demencia pueden llegar a vestirse inadecuadamente, y en un día cálido usar varias capas de ropa o muy poca ropa en un día frío.

6 Problemas con la continuidad. Quien padece demencia puede tener dificultades para seguir una conversación o para seguir pagando sus cuentas.

7 Guardar objetos en sitios equivocados. Todos podemos llegar a guardar la billetera o las llaves en el sitio equivocado. Pero quien padece demencia puede llegar a guardarlas en los sitios más extraños. Por ejemplo, puede guardar una plancha en el refrigerador o el reloj de pulsera en la azucarera.

8 Cambios en el humor o el comportamiento. Todos podemos estar tristes o malhumorados alguna vez. Pero quien padece demencia puede mostrar emociones extrañas y hasta experimentar bruscos cambios de humor, sin tener motivo aparente. También es posible que muestre menos emociones de las que solía mostrar habitualmente.

9 Cambios en la personalidad. Quien padece demencia puede parecer diferente de lo que es habitualmente y con modos que son difíciles de detallar. Pueden volverse sospechosos, irascibles, deprimidos, apáticos o ansiosos y agitados, especialmente cuando los problemas de memoria son los causantes de sus dificultades.

10 Pérdida de iniciativa. Alguna vez cualquiera de nosotros puede hartarse de las tareas de la casa, del trabajo o las obligaciones sociales. Pero la persona con demencia puede volverse muy pasiva, sentarse frente al televisor durante muchas horas, dormir más de lo habitual o llegar a perder el interés por los pasatiempos.

Cuatro pasos para reconocer la demencia

1 Reconozca los síntomas tempranamente

Una mala memoria o alguno de los demás síntomas merecen ser reconocidos e investigados. No hay que suponer que son simplemente parte 'normal' del envejecimiento.

2 Escuche a la persona

La mayoría de quienes experimentan problemas de memoria u otros síntomas que aparecen con la demencia, pueden no tener esta enfermedad. Una depresión suele presentar síntomas similares y también deberá ser identificada y tratada. Aun cuando no se pueda identificar una causa, la persona puede estar preocupada y querrá hablar sobre los síntomas, sentirse contenida y tener una explicación, ya que estos son aspectos importantes del cuidado. A menudo resulta útil obtener una evaluación adicional, entre los seis y doce meses, para revisar la situación.

3 Escuche al cuidador

Una de las mejores formas de identificar la demencia es escuchar cuidadosamente a quien conoce bien al paciente. Puede ser el cónyuge, un familiar que lo cuida o un amigo cercano. Toda historia relacionada con la pérdida de memoria y el declinar mental es de suma importancia y por lo tanto, requiere una buena investigación.

4 Busque el asesoramiento de un profesional

Si piensa que Ud. o algún miembro de su familia tiene síntomas de demencia, busque ayuda con un profesional. Esto dependerá de los recursos sanitarios disponibles en su área. A veces será necesario recurrir a un especialista cuando el diagnóstico se presenta difícil.

Alzheimer's Disease International quiere por este medio, agradecer al Dr. Robert Stewart, del Institute of Psychiatry, Londres, RU, por la colaboración prestada durante la preparación del presente artículo. La descripción de los síntomas tempranos fue adaptada de una publicación de Alzheimer's Association, EE.UU.