



Día Mundial del Alzheimer
21 de Septiembre

Algunas causas de los problemas de memoria:

- Abuso del alcohol
- Delirio
- Demencia
- Depresión
- Lesiones en la cabeza
- Enfermedad del corazón o del pulmón
- Fiebre alta
- Medicación
- Mala nutrición
- Problemas de tiroides
- Tumores

Síntomas tempranos de demencia

- Pérdida de memoria que afecta a la vida diaria
- Dificultad para llevar a cabo tareas cotidianas
- Dificultad para nombrar objetos comunes
- Perdersé fácilmente, incluso en lugares conocidos
- Cambios de humor, de comportamiento o de personalidad
- Pérdida de interés en las aficiones

Diagnosticando la demencia

No hay ninguna prueba específica que pueda mostrar si alguien tiene demencia. La demencia se diagnostica hablando con la persona o con un familiar o amigo cercano para conocer los antecedentes médicos. También se puede diagnosticar considerando todas las otras causas posibles.

Trabajando con su médico para conseguir una mejor asistencia

La investigación ha demostrado que las personas que se preparan para su visita con el médico y que juegan un papel activo en su tratamiento reciben una calidad de asistencia médica más alta que los que no lo hacen.

En perfecta sintonía

En perfecta sintonía es el lema para la edición de este año del Día Mundial del Alzheimer. La campaña anima a las personas con demencia y a sus cuidadores a que tomen un papel activo en su asistencia sanitaria al entablar una buena relación con la persona que les proporciona dicha asistencia, ya sea su médico, el enfermero o el especialista.



¿Preocupado por su memoria? ¿Se siente olvidadizo o confuso?

Muchas personas, e incluso algunos médicos creen que volverse más olvidadizo es una consecuencia natural del envejecimiento. Una memoria defectuosa no es normal a ninguna edad y debe ser investigada. Aunque la memoria y la agilidad mental disminuyen levemente con la edad, esto no debería interferir con la vida diaria. La pérdida progresiva de memoria puede ser un signo temprano de demencia, o bien puede deberse a otro motivo. Cuando la pérdida de memoria comienza a interferir con la vida diaria, es hora de solicitar ayuda.

Averiguar qué está mal es una forma de empezar a conseguir ayuda

Si usted o una persona querida experimenta problemas con la memoria, pida una cita para ver a su médico. Explique la razón de su visita. Los médicos sólo pueden dedicarle un limitado periodo de tiempo. Usted puede ayudar preparándose para cada visita. Aquí tiene algunas sugerencias para su primera visita:

- Lleve todos sus medicamentos (incluyendo vitaminas, aspirinas, etc).
- Lleve una lista de problemas médicos pasados y actuales. ¿Otros miembros de su familia han padecido enfermedades que causaron problemas de memoria?
- Conteste a las preguntas del médico honestamente y lo mejor que pueda.
- Escriba una lista de síntomas que indique cuándo comenzaron y con qué frecuencia tienen lugar.
- Sea específico. Por ejemplo: 'El martes pasado yo (mi esposo) me perdí (se perdió) volviendo a casa desde las tiendas'.
- Pida al médico que le explique cualquier prueba y cuánto tardará en obtener un diagnóstico.

En perfecta sintonía

La buena comunicación entre el médico, la persona con demencia y el cuidador es muy importante, pero a menudo lleva tiempo y esfuerzo. Entablar una relación positiva y a largo plazo con el médico es especialmente importante para una enfermedad crónica como la demencia. Al avanzar la demencia, las necesidades del enfermo y de su cuidador también cambian. Por tanto, las visitas regulares y bien preparadas con el médico son importantes para conseguir la mejor asistencia posible.

Un examen de autoevaluación

¿Juega usted un papel activo en su asistencia sanitaria?

Responda a las siguientes preguntas con la siguiente puntuación:

2 = siempre; 1 = a veces; 0 = nunca

No se tome la puntuación demasiado en serio porque sólo es una sugerencia para mejorar la calidad del cuidado

¿Cuántas veces:

- Hace una lista de los síntomas y cosas que le preocupan antes de su visita con el médico?
- Le hace preguntas a su médico acerca de sus síntomas y preocupaciones?
- Le pregunta a su médico sobre los beneficios y efectos secundarios de los medicamentos y tratamientos?
- Le pregunta a su médico sobre cómo debe proceder usted en relación a su enfermedad?
- Toma decisiones con su médico acerca de su asistencia?
- Toma apuntes durante su visita al médico?
- Le pide a su médico información escrita acerca de su condición?
- Sale de su visita con el médico con todas sus dudas resueltas?
- Busca información acerca de su enfermedad por su cuenta y fuera de la consulta del médico? (por ejemplo, preguntando a amigos, leyendo libros, en internet)
- Lleva a algún pariente o amigo a la consulta del médico?
- ¿Cuánto sabe acerca de la historia médica de su familia? (2 = mucho; 1 = un poco; 0 = nada en absoluto)

RESULTADOS

0-9 = mínimamente activo. Tome un papel más activo en su asistencia sanitaria preparándose para su visita con el médico. No tenga miedo de discutir sus pensamientos y preocupaciones.

10-18 = algo activo. Con un poco más de preparación, usted obtendrá más beneficios de sus visitas al médico.

19 o más = muy activo. Usted parece comunicarse bien con su médico y aprovechar al máximo sus visitas.

Acercas de la demencia y de la enfermedad de Alzheimer

- ‘Demencia’ es un término que se utiliza para describir varios desórdenes cerebrales diferentes que tienen en común un deterioro del funcionamiento del cerebro. La causa más común de demencia es la enfermedad de Alzheimer, seguido por la demencia vascular y la demencia con cuerpos de Lewy.
- La mayoría de las causas de demencia son progresivas, lo que significa que los síntomas empeorarán gradualmente. La velocidad del avance de la demencia varía en cada persona.
- La demencia no es una consecuencia normal del envejecimiento, aunque la edad es un factor de riesgo importante. Alrededor del 20% de la población que tiene más de 80 años desarrolla demencia, lo que significa que el 80% no la desarrolla.

Cuando el diagnóstico es la enfermedad de Alzheimer o demencia

Cómo aprovechar al máximo cada visita de seguimiento

Antes de su visita: Usted o su cuidador deben anotar los cambios en su comportamiento y en su medicación en un cuaderno, junto con cualquier preocupación o pregunta que haya surgido desde que usted visitó a su médico por última vez.

Antes de su visita al médico, revise toda la información que usted haya reunido desde su última visita y anote sus tres preocupaciones principales. Al anotar esta información, no tiene que preocuparse por recordarla y se asegura de que en la visita se hablará de sus tres preocupaciones. Su preocupaciones pueden incluir preguntas como las siguientes:

- Cambios en síntomas
- La salud en general
- La salud del cuidador
- Ayuda necesaria

Durante su visita: Si usted no entiende algo, pregunte hasta que lo entienda. No tenga miedo de hablar.

Tome apuntes durante la visita. Al final revíselos y explique al médico lo que usted ha entendido. Esto le permite al médico corregir cualquier información o repetir cualquier cosa que usted no haya apuntado.

Preguntas para el médico

- ¿Qué significa el diagnóstico?
- ¿Usted lo puede explicar de una manera que yo entienda?
- ¿Hay algún tratamiento?
- ¿Qué podemos esperar en el futuro?
- ¿Cada cuánto tiempo tengo que verle?
- ¿Dónde puedo encontrar material escrito sobre esta enfermedad?
- ¿Qué podemos cambiar en casa para ayudar al enfermo?
- ¿Hay alguna organización o servicios públicos que puedan proporcionar ayuda?

No se olvide de acordar la fecha y hora de su próxima visita antes de salir.

Ayuda adicional

El diagnóstico es el primer paso hacia la planificación del tratamiento y la asistencia. Encontrará información sobre la demencia y sobre servicios en su área en su asociación de Alzheimer. Visite www.alz.co.uk para averiguar cómo contactarse con la asociación de Alzheimer de su país. Las asociaciones de Alzheimer apoyan a las personas con demencia y sus familiares y proporcionan:

- Ayuda práctica y emocional. Por ejemplo, líneas telefónicas de socorro y grupos de apoyo.
- Información
- Abogación dirigida a gobiernos
- Instrucción para cuidadores y profesionales
- Servicios como cuidado de respiro

Sugerencias para los cuidadores – tratar con los médicos

Los médicos pueden ser reacios a discutir la enfermedad de un paciente con su cuidador, ya que técnicamente hay que respetar la confidencialidad entre un médico y el paciente. Sin embargo, cuando la persona que está enferma no es capaz de entender lo que está pasando, los médicos reconocen generalmente la necesidad de implicar al cuidador en discusiones y decisiones. Si el médico sigue sin estar dispuesto a implicar al cuidador, usted puede hacer varias cosas:

- Pida permiso a la persona a la que usted cuida para permanecer con ella durante la visita. Si la persona da su consentimiento, el médico probablemente no rehusará
- Hable con otros cuidadores a ver si tienen alguna sugerencia útil
- Intente hablar con otros profesionales de la salud; por ejemplo, con enfermeras