

10 señales de alerta de la enfermedad de Alzheimer.

Hábitos para prevenir la Enfermedad de Alzheimer

Ventajas de detectar el Alzheimer a tiempo

ALZHEIMER ARAGÓN



Federación Aragonesa de Alzheimer
C/Saiz de Otero 10, local - 50018 Zaragoza
Teléfono: 976 258 862
Email: faralz@hotmail.com
Web: www.alzheimeraragon.es

ASOCIACIONES EN ARAGÓN

Zaragoza 976 412 911 info@afedaz.es
Caspe 620 986 147 afedacc@gmail.com
Teruel 978 611 453 afedateruel@hotmail.es
Alcañiz 978 870 988 info@afedabaloscatravos.com
Andorra 675 996 850 adabandorra@gmail.com
Huesca 974 230 704 info@alzheimerhuesca.es
Barbastro 974 316 827 afedab@hotmail.com
Fraga 974 474 212 alzheimerfraga@gmail.com
Monzón 974 415 398 afedamonzon@yahoo.es

10 SÍNTOMAS QUE PUEDEN INDICAR UNA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER INCIPIENTE

	Que puede ser un síntoma	Que es normal
1- CAMBIOS EN LA MEMORIA	<p>La característica principal de la pérdida de la memoria de la enfermedad de Alzheimer es el olvido de acontecimientos recientes y la dificultad de aprender cosas nuevas.</p> <p>La persona olvida eventos recientes, no importa que hayan pasado 10, 15 o 20 minutos de un hecho determinado.</p>	<p>Una persona puede olvidarse de organizar una reunión, un cumpleaños, una cita de médico y recordarla más adelante.</p> <p>Es normal entrar a una sala, olvidar que hacer allí, pero después de un tiempo volver a recordarlo.</p>
2- DIFICULTAD PARA DESEMPEÑAR TAREAS HABITUALES EN CASA, EN EL TRABAJO O EN EL TIEMPO LIBRE	<p>Problemas para realizar tareas que antes resultaban sencillas y/o habilidades que se tenían antes: bricolaje, cocinar, coser, sacar dinero del cajero automático, llevar la medicación consigo, hacer la compra del día,...</p> <p>Dificultad en realizar tareas diarias en el hogar o en el trabajo.</p> <p>No saber pagar/manejar cambios correctamente con monedas, aprender las reglas de un nuevo juego, seguir las instrucciones para llegar a una determinada ubicación.</p>	<p>Las personas mayores pueden tener dificultad con los dispositivos electrónicos, especialmente si no están acostumbrados con la tecnología o el aparato es intuitivo.</p> <p>La pérdida de los reflejos y la caída de la agudeza visual y auditiva también son comunes con la edad, razón por la cual muchas personas mayores comienzan a tener dificultad para conducir, sin ser necesariamente un signo de demencia.</p> <p>No es raro olvidarse, alguna vez, de un paso a la hora de preparar una receta, olvidarse de apretar el botón que pone en marcha la lavadora, olvidarse de hacer algún pago,...pero luego recordarlo o reconocer que se ha olvidado.</p>
3- PROBLEMAS DE LENGUAJE	<p>Empieza a tener problemas de vocabulario, y puede tener dificultad para mantener una conversación, por no entender o no saber decir algunas palabras.</p> <p>La persona empieza a repetirse o llamar a las cosas por nombres alternativos.</p>	<p>Es común y normal, eventualmente olvidar una palabra o dos a lo largo de una conversación, o no encontrar la palabra exacta, pero de manera que eso no interfiera en la fluidez de la conversación y tampoco impide que la persona sea comprendida.</p>
4- DESORIENTACIÓN TIEMPO LUGAR	<p>Perder la noción del tiempo, tener mucha confusión con las fechas, estaciones y el paso de las horas.</p> <p>Dificultad para comprender las situaciones que no están sucediendo en este momento.</p> <p>Tiene dificultad para reconocer el lugar donde está.</p> <p>No recuerda cómo llegar a las tiendas que siempre ha frecuentado: saber dónde está el banco, al que siempre ha ido; o bien, qué camino tomar para regresar y llegar de vuelta a casa</p>	<p>Confundir las fechas simples, como el día de la semana o el día del mes.</p> <p>Confundir el año en los primeros meses del año es también común.</p> <p>No reconocer un lugar donde nunca se ha estado o que ha cambiado mucho de aspecto urbano, desde la última vez que se estuvo.</p> <p>No saber qué camino tomar en un sitio que no se ha estado nunca.</p>
5- PROBLEMAS DE DISCERNIMIENTO O JUICIO	<p>Las personas con Alzheimer pueden sentir un cambio en su juicio o habilidades para tomar decisiones. Pueden prestar menos atención a la limpieza y el aseo personal. Salir de casa con ropas y combinaciones extravagantes, salir de la casa con ropa totalmente arrugada, dejar de bañarse, distribuir dinero de manera inconsciente, usar ropas de verano en el invierno o viceversa, no tener discernimiento en cuanto a las cosas que dice, etc.</p>	<p>Con el pasar de los años, podemos empezar a dar menos importancia a lo que otros piensan de nosotros mismos.</p> <p>Sin embargo, personas sanas siempre mantienen un cierto grado de civilidad y respeto por las reglas de etiqueta.</p> <p>Dependiendo de las circunstancias, puedes inclusive recibir a una persona en tu puerta en pijama, pero no vas a recibirlo desnudo o en ropa interior.</p>

6. DIFICULTAD PARA PLANIFICAR O RESOLVER PROBLEMAS	Algunas personas experimentan dificultades para trazar y seguir un plan o problemas para trabajar con números. Pueden tener dificultad en seguir una receta conocida o manejar las cuentas mensuales.	Es normal tener errores de vez en cuando al sumar y restar. Cometer errores ocasionales al administrar las finanzas o las facturas del hogar.
7- PÉRDIDA DE OBJETOS PERSONALES	La persona con Alzheimer pierde objetos personales con facilidad y no puede recordar donde los colocó. También es común que los objetos los dejen en lugares extraños, como, por ejemplo, dejar la ropa en el microondas.	Las personas pueden perder objetos y, a veces, dejarlos en localizaciones inusuales por error. La diferencia es que la persona sana puede reconstruir mentalmente las rutas y ubicaciones recientes donde se estuvo y finalmente encontrar donde el objeto se perdió, aunque sea en un lugar no apropiado, como cuando nos olvidamos las llaves de casa dentro del cuarto de baño.
8- AGNOSIA-DIFICULTAD PARA COMPRENDER IMÁGENES VISUALES Y COMO OBJETOS SE RELACIONAN CON EL AMBIENTE	La agnosia es un cambio de la percepción, que hace que la persona deje de reconocer la utilidad de los objetos o el significado de símbolos o comportamientos. No sabe la utilidad de una silla o de un lápiz. También puede asustarse con sonidos diarios, como el timbre del teléfono o del timbre de la puerta y puede confundir un peine con un cepillo de dientes. Es posible que la persona no reconozca su reflejo en el espejo y los familiares pueden convertirse en gente extraña.	Personas sanas no olvidan la utilidad de objetos utilizados diariamente tales como asientos de inodoro o un reloj. Cuando estamos demasiados distraídos o realizando múltiples tareas, podemos inclusive hacer algo raro, como verter café sobre la mesa o guardar algo en un lugar inadecuado. La diferencia es que, en estos casos, el error es reconocido inmediatamente.
9- CAMBIOS VISUALES	Dificultades para distinguir colores, reconocer contrastes e identificar distancias pueden ser tareas difíciles.	Las personas mayores, generalmente tienen problemas de visión. Problemas para leer de cerca (presbicia) o pérdida de la agudeza visual por cataratas son muy comunes en la población y nada tiene a ver con la demencia.
10- CAMBIOS DE HUMOR	Cuando se comienza a presentar los signos y síntomas de la enfermedad de Alzheimer, pero todavía es capaz de reconocer que algo está mal con sus funciones intelectuales, puede empezar a actuar defensivamente, tiende a alejarse de eventos familiares y sociales. Las personas que padecen esta enfermedad pueden experimentar confusión, recelo, depresión, temor o ansiedad. Se pueden enfadar con mucha facilidad con la familia, compañeros de trabajo, amigos o cuando están en lugares fuera de su zona	Personas mayores pueden convertirse en personas menos tolerantes al salir de la rutina. Las personas mayores que están habituadas a realizar las cosas de una determinada manera puede que se enojen cuando se interrumpe esa rutina. Con la edad es común que nos sintamos más cansados y perdamos las ganas de participar en determinadas actividades sociales o de continuar con aficiones que hasta entonces nos habían apetecido.

- Si siempre ha sido una persona distraída, desubicada, o desorganizada por poner ejemplos, eso no será una señal de alarma.
- El insomnio no es un síntoma típico y único de la enfermedad de Alzheimer, pero es más común en este grupo que en la población general, asociado con otros signos y síntomas descritos anteriormente, puede ser uno de los primeros síntomas

Hábitos para prevenir la Enfermedad de Alzheimer

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, existen estudios que han llegado a indicar que unos hábitos de vida saludables pueden reducir el 40% de los casos de Alzheimer o retrasar la aparición de este.

Para proteger al cerebro de esta patología o bien para retrasar su aparición se recomienda:

- **Cuidar el corazón:** preservar los factores de riesgo vascular como así también el colesterol, la glucemia, la hipertensión y no fumar. Los controles periódicos son de suma importancia.
- **Hacer actividad física:** caminata, yoga, pilates. “No tenemos que plantearnos grandes esfuerzos de gimnasio o maratones: caminar una media hora al día a buen ritmo es una actividad física extraordinaria
- **Realizar actividades que desafíen al cerebro** y lo saquen de una zona de confort: estudiar cosas nuevas, aprender idiomas, aprender jardinería, leer más, ir más al cine, tocar un instrumento, hacer sudokus y crucigramas, etc.
- **Mantener una actividad social y recreativa activa:** esto aleja de la depresión y siempre la vida social enriquece a las personas. Socializar implica muchas cosas: desplazarte a un lugar, conversar con otras personas, escuchar lo que dicen, dar argumentos en un sentido o en otro...
- **Tener una buena alimentación:** verduras, frutas, carnes blancas, legumbres, es decir, todos los componentes de la dieta mediterránea.

Ventajas de detectar el Alzheimer a tiempo

Detectar el Alzheimer a tiempo permite:

- **Facilitar la planificación del futuro por parte de la familia y de la persona con Alzheimer.**

Permite a la persona que lo sufre poder decidir sobre aspectos como la atención que recibirá, el transporte, opciones de residencia tener más tiempo para tomar decisiones en temas legales y económicos. Buscar la atención y recursos adecuados y una red de apoyo social.

Dejar constancia de sus decisiones mediante la realización de documentos importantes para sus cuidados (voluntades anticipadas) y testamento o últimas voluntades.

- **Prolongar o fomentar la autonomía durante más tiempo.** Algunas adaptaciones tanto físicas, como psicológicas o de expectativas junto con tratamientos (farmacológicos y no farmacológicos- terapias) pueden aliviar los síntomas y prolongar el nivel de autonomía durante más tiempo.
- **Aumentar la posibilidad de participar en ensayos clínicos** de medicamentos con el fin de ayudar a promover el avance de la investigación médica.
- **Buscar recursos y servicios.** Hay servicios de atención y apoyo gracias a los cuales las personas con Alzheimer o demencia pueden tener una mayor calidad de vida.
- **Buscar en el trabajo adaptaciones.** En el trabajo, puede permitirte explicar sus limitaciones y sus actuaciones y tal vez organizar una carga de trabajo más ligera, un cambio de tareas o un horario más conveniente.

La detección temprana de las demencias es beneficiosa para aumentar la calidad de vida y, en algunos casos, tratar de ralentizar el desarrollo de la enfermedad y minimizar algunos síntomas.

Con la colaboración de:

