



Información para el compañero cuidador

Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia

¿Que es la demencia?

Demencia es cambios en la memoria, pensamiento, y comunicación que afectan la vida diaria

Demencia implica cambios severos en la memoria, pensamiento y comunicación. El Alzheimer es el tipo de demencia más común. Sin embargo, existen otros tipos de demencia. Anteriormente, a la demencia se le conocía como estado senil.

El riesgo de tener demencia aumenta con la edad, pero no es una parte normal del envejecimiento. Todos tenemos un poco de problemas con la memoria y el pensamiento cuando envejecemos. Pero esos cambios no son normales cuando afectan nuestras actividades diarias. Los cambios severos pueden ser síntomas de demencia.

Una persona puede tener demencia si presenta dos o más de los síntomas de alarma escritos en la lista siguiente.

10 síntomas de alarma relacionadas con demencia

<i>Síntoma de alarma</i>	<i>Ejemplos</i>
1. Agitación	Estar nervioso o preocupado sin razón alguna.
2. Cambios en el comportamiento	Actuar extrañamente. Hacer cosas fuera de lo común.
3. Desorganización	Confundirse. Hacer cosas en el orden equivocado.
4. Desorientación	Estar confundido acerca de su ubicación o perderse.
5. Pérdida de la memoria	Olvidar cosas. Hacer la misma pregunta repetitivamente.
6. Problemas para moverse	Problemas al caminar, recoger cosas, o descoordinación.
7. Paranoia	Estar asustado o sospechar de algo sin razón alguna.
8. Juicio absurdo	Decidir hacer algo riesgoso o sin sentido.
9. Problemas para pensar	Problemas para contar dinero.
10. Acciones sexuales inapropiadas	Hacer o decir cosas sexualmente inapropiadas.

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas viejas. Esta información está disponible en inglés y español en www.aging.arizona.edu

Visite a su médico

Visite a su médico si usted o alguien que conoce tiene dos o más de los síntomas mencionados en la lista. El médico puede evaluar los síntomas, ya que estos no necesariamente debe ser ocasionas por demencia. Algunas veces, estos síntomas son causados por un problema tratable y no es demencia en lo absoluto. Si resulta ser demencia, es importante que se diagnostique lo más pronto posible. Ya que el Alzheimer y otro tipo de demencia empeoran con el tiempo, por lo que un diagnostico temprano ayuda a tener una mejor planificación.

¿Por qué la gente desarrolla demencia?

Muchas cosas pueden causar demencia. Aunque algunas causas no pueden controlarse, algunas pueden ser controladas. Al cambiar algunas de estas, las probabilidades de contraer demencia pueden reducirse.

Cosas que usted puede cambiar	Cosas que usted no puede cambiar
Presión sanguínea. Alta o baja presión sanguínea aumenta el riesgo de desarrollar demencia.	Historia familiar. Si un familiar ha padecido demencia, usted también tiene riesgo de desarrollarlo.
Bebidas alcohólicas. Más de 2 bebidas al día aumenta el riesgo de desarrollar demencia.	Edad. Envejecer aumenta el riesgo de desarrollar demencia especialmente a partir de años.
Diabetes. La diabetes aumenta el riesgo de desarrollar demencia. Controlar los niveles de azúcar en la sangre puede ayudar.	Lesiones en la cabeza. Este tipo de lesiones, tales como las conmociones cerebrales, aumenta el riesgo de desarrollar demencia.
Obesidad. El sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar demencia.	Síndrome de Down. Personas con dicho síndrome tiene alto de riesgo de desarrollar demencia.
Fumar. Fumar aumenta el riesgo de desarrollar demencia. No fume.	
Colesterol alto. Un colesterol alto aumentan el riesgo de desarrollar demencia.	
Deficiencia de vitamina B12. Deficiencia de vitamina B12 aumenta el riesgo de desarrollar demencia. Su doctor puede revisar esto.	

Sitios de internet útiles
 Asociación par el Alzheimer: http://www.alz.org/national/documents/checklist_10signs.pdf
 Servicio Nacional de Salud del Reino Unido: http://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents_info.php?documentID=106
 Instituto Nacional del Envejecimiento: <http://www.nia.nih.gov/health/publication/forgetfulness>

Escrito por: Jane Mohler, NP-c, MPH, PhD

Alzheimer y otros tipos de demencia~ Información para el cuidador de la salud
 Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.
 Asociación para el Alzheimer– Sección Suroeste del Desierto y Cuidadores de la Comunidad

Este proyecto fue financiado por la Administración de Recursos y Servicios para la Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Servicios de la Salud Humana de los E.U.A (HHS, por sus siglas en inglés) bajo la beca-proyecto UB4HP19047, Centro de Educación Geriátrica de Arizona. Esta información, contenido, y conclusiones son propias del autor y no deben ser interpretada como la posición o política oficial, ni debe ser inferida como una aprobación del HRSA, HHS o del gobierno de los E.U.A.