

Entendiendo la enfermedad de Alzheimer

Introducción

Muchas personas mayores se olvidan del nombre de alguien o pierden cosas de vez en cuando. Este tipo de olvido es normal. Pero, olvidarse de cómo llegar a casa, confundirse en lugares que una persona conoce bien o hacer preguntas una y otra vez pueden ser señales de un problema más grave. La persona podría tener **la enfermedad de Alzheimer** (pronunciado **Al-zai-merz**). Ésta es una enfermedad del cerebro que empieza lentamente y empeora con el tiempo.



Este folleto le ayudará a aprender sobre la enfermedad de Alzheimer:

- ¿Qué es?
- Las señales de la enfermedad
- Cuándo es importante ver a su médico
- Tratamiento
- Estudios de investigación
- Cómo conseguir ayuda para cuidar a una persona con la enfermedad

Consejos para utilizar este folleto.

Utilice el índice para ayudarle a encontrar cosas rápidamente. También, pusimos algunos términos médicos con letra negra resaltada, como por ejemplo la enfermedad de Alzheimer. Podrá encontrar cómo decir estas palabras y lo que significan en la sección "Palabras para aprender".

¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

La historia de Helena

Yo tengo la enfermedad de Alzheimer. Me tomó mucho tiempo para que yo pudiera tan sólo decir esas palabras. Cuando el médico inicialmente me lo dijo, sentí como si mi vida se había terminado. Por un tiempo, yo estuve deprimida. Mi doctora me habló acerca de los medicamentos que podría tomar. Ella dijo que por un tiempo iba a retardar la pérdida de memoria. Yo sé que esto no es una cura. Aun así, se siente bien hacer algo.



Mi familia ha sido maravillosa. Me están ayudando a planificar el cuidado médico que necesitaré. He decidido tomar cada día como venga. Quiero vivir mi vida completamente y realizarla como mejor se pueda.

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad del cerebro. Provoca que un gran número de neuronas en el cerebro mueran. Esto afecta la capacidad de una persona para recordar cosas, pensar claramente y utilizar buen juicio.

Los médicos no saben qué causa la enfermedad. Lo que sí saben es que la mayoría de las veces empieza después de los 60 años. Casi la mitad de las personas que tienen 85 años o más, podrían tener Alzheimer.

¿Qué sucede cuando una persona tiene la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer a menudo comienza lentamente. De hecho, algunas personas no saben que la tienen. Culpan su falta de memoria a la vejez. Sin embargo, con el tiempo, sus problemas de memoria se vuelven más serios.

Las personas con la enfermedad de Alzheimer tienen problemas para hacer cosas cotidianas, cómo manejar un carro, preparar una comida o pagar las cuentas. Pueden perderse fácilmente y pueden encontrar cosas que son sencillas confusas. Algunas personas les da preocupación, se vuelven enojadizas o violentas.

A medida que la enfermedad empeora, la mayoría de las personas con la enfermedad de Alzheimer necesitan que alguien se encargue de todas sus necesidades, inclusive ayuda para comer y bañarse. Algunas personas con Alzheimer viven en su hogar con alguien que las cuida. Otras personas con la enfermedad viven en un hogar de ancianos.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad de Alzheimer?

Es importante saber cuáles son las señales de la enfermedad de Alzheimer. Si usted reconoce las señales, usted puede obtener ayuda inmediatamente. Algunas señales de la enfermedad están listadas aquí:

Señales tempranas

- Tener dificultad para recordar cosas.
- Hacer la misma pregunta una y otra vez.
- Tener problemas para pagar las cuentas o para resolver operaciones sencillas de matemáticas.
- Perderse.
- Extraviar o perder objetos o ponerlos en lugares extraños.

Señales posteriores

- Olvidarse cómo cepillarse los dientes o peinarse.
- Estar confundido en cuanto al tiempo, las personas y los lugares.
- Olvidarse de los nombres de cosas comunes, como un escritorio, una casa o una manzana.
- Deambular lejos de su casa.

Deterioro cognitivo leve

Algunas personas mayores tienen una condición llamada **deterioro cognitivo leve** (DCL o MCI, por sus siglas en inglés). Esto puede ser una señal temprana de Alzheimer. Pero no todos los que sufren de DCL desarrollarán la enfermedad de Alzheimer. Las personas con DCL pueden todavía cuidar de sí mismas y realizar sus actividades normales. Los problemas de memoria del DCL pueden incluir:

- Perder objetos a menudo
- Olvidarse de ir a acontecimientos o citas
- Tener más problemas para encontrar palabras que otras personas de la misma edad.

Si tiene DCL, es importante ver a su médico o especialista cada 6 a 12 meses. Pídale a él o a ella que lo examinen para determinar si hay cambios en su memoria y el pensamiento.

Diferencias entre la enfermedad de Alzheimer y el envejecimiento normal

Utilice la información presentada a continuación para ayudarlo a comprender las diferencias entre la enfermedad de Alzheimer y las señales normales del envejecimiento.

Enfermedad de Alzheimer	Envejecimiento normal
Mostrar falta de buen juicio y tomar decisiones inadecuadas casi todo el tiempo	Tomar una decisión mala de vez en cuando
Tener problemas con el pago de las cuentas mensuales	Olvidarse de pagar una cuota mensual
Perder la noción de la fecha o la época del año	Olvidarse qué día es y recordarlo más tarde
Problemas para tener una conversación	Algunas veces olvidarse de qué palabra utilizar
Colocar cosas fuera de su lugar a menudo y no poder encontrarlas	Perder cosas de vez en cuando

¿Cuándo debe visitar al médico?

La historia de Rita

Hace unos meses, mi madre comenzó a tener problemas para recordar cosas. A veces, ella no podía encontrar las palabras correctas. Después, ella se perdió en el camino a su casa cuando regresaba de la tienda. Yo sabía que algo estaba mal. Hablé con mi mamá y nosotros decidimos ver a su médico.



El médico preguntó acerca de los cambios que habíamos notado e hizo un examen médico. Él también cambió una de las medicinas de mamá para ver si eso hacía alguna

diferencia. Y él sugirió que ella consultara con un especialista, el cual podría examinarle su memoria y sus habilidades de pensamiento. El médico dijo que fue bueno que ella llegara a consulta en lugar de esperar para ver si nosotros empezábamos a averiguar cuál podría ser el problema.

Si usted o alguien en su familia piensan que su falta de memoria está interfiriendo con su rutina normal, es hora de ver a su médico. **Ver al médico cuando usted inicialmente empieza a tener problemas de memoria le puede ayudar a encontrar lo que está causando su olvido.** Si tiene Alzheimer, encontrar la enfermedad temprano le da a usted y a su familia más tiempo para planear su tratamiento y cuidado.

Su médico o un especialista pueden hacer las siguientes cosas para averiguar si tiene la enfermedad de Alzheimer:

- Hacerle un examen médico
- Hacer preguntas sobre la salud de su familia
- Preguntarle cuán bien puede usted hacer cosas diarias como manejar, hacer la compra de alimentos y pagar las cuentas
- Hablar con alguien de su familia sobre sus problemas de memoria
- Poner a prueba su memoria, como resuelve problemas, contar y su habilidad para el lenguaje verbal
- Examinar su sangre y orina, y hacerle otras pruebas médicas
- Hacerle escáneres cerebrales que muestran imágenes de su cerebro

¿Cuáles son otras causas de los problemas de memoria?

La historia de Linda

Mi vecina Rosa fue siempre muy activa. Le gustaba la jardinería y ayudar en la escuela primaria de la localidad. Ella y su marido Bob disfrutaban de bailar el baile y de pasar tiempo con sus nietos. Después que Bob murió hace 2 años, algo cambió. Rosa empezó a pasar mucho tiempo sola en casa. Ella parecía cada vez más confusa.



Yo estaba preocupada que Rosa tuviera la enfermedad de Alzheimer y la convencí de ver a un médico. Resulta que ella no tiene Alzheimer. La depresión y no comer bien le estaban causando problemas. Después de ver a un consejero, tomar medicina y comer mejor, ella parece menos confusa y más como ella misma.

Algunas condiciones médicas causan confusión y olvido. Las señales podrían parecer la enfermedad de Alzheimer, pero son causadas por otros problemas. Éstas son condiciones médicas que pueden causar serios problemas de memoria:

- Reacción mala a ciertas medicinas
- Problemas emocionales tales como la **depresión**
- No comer suficientes alimentos saludables

- Muy pocas vitaminas y minerales en el cuerpo
- Beber demasiado alcohol
- Coágulos sanguíneos o tumores en el cerebro
- Una lesión en la cabeza, como conmoción cerebral por una caída o accidente
- Problemas en los riñones, el hígado o en la tiroides

Estas condiciones médicas son graves y necesitan ser tratadas medicamente. Una vez que usted este en tratamiento, la confusión y el olvido deberán disiparse.

¿Existen tratamientos para la enfermedad de Alzheimer?

La historia de Ricardo

Mi esposa Jenny fue diagnosticada con la enfermedad de Alzheimer hace unos años. Ella ha estado tomando medicina para sus problemas de memoria. Ha ayudado un poco, pero ahora ella parece empeorando. Nosotros hablamos con el médico. Él va a cambiar su medicina para ver si esto ayuda. Los dos sabemos que no hay cura, pero nosotros quisiéramos tener más tiempo juntos.



Hay medicamentos que pueden aliviar los síntomas de la enfermedad de Alzheimer. Pero no hay cura. La mayoría de estos medicamentos funcionan mejor para personas en la etapa inicial o media de la enfermedad. Por ejemplo, éstas pueden evitar que su pérdida de la memoria empeore por algún tiempo. Otras de estas medicinas tal vez ayuden si usted tiene problemas para dormir o está preocupado y deprimido. Todas estas medicinas pueden provocar efectos secundarios y tal vez no provean beneficios para todos.



¿Qué sabemos de las investigaciones sobre la enfermedad de Alzheimer?

La historia de Eduardo

Mi sobrino me contó de un estudio sobre la enfermedad de Alzheimer en un centro de investigaciones cercano. Yo no tengo problemas de memoria ahora, pero esta enfermedad prevalece en mi familia, así que yo me preocupo por ello. Yo llamé para averiguar sobre el estudio. La enfermera me hizo algunas preguntas acerca de mi persona y sobre el



historial médico familiar para verificar si yo podía participar. Más tarde, mi esposa y yo establecimos un día para ir al centro de investigaciones.

Participar en el estudio ha sido interesante. Investigaciones como ésta podrían ayudar a encontrar nuevos tratamientos o aún algún día, prevenir el Alzheimer. Ser parte de un estudio es importante para ayudar a mi familia y a otros en el futuro.

Investigadores están realizando estudios con personas que tienen diferentes clases de problemas de memoria para encontrar nuevas y mejores maneras de tratar la enfermedad. Ellos también están buscando cómo prevenir el Alzheimer, cómo postergar la enfermedad y cómo reducir los síntomas.

Las personas con la enfermedad de Alzheimer, con DCL o con un historial familiar de Alzheimer pueden participar en **estudios clínicos**, un tipo de estudio de investigación. Las personas sanas sin ningún problema de memoria o historial familiar de Alzheimer también pueden participar en estudios clínicos.

Participar en un estudio clínico u otro estudio de investigación es una manera de ayudar a combatir la enfermedad de Alzheimer.

¿Existe ayuda para las personas que cuidan a enfermos con Alzheimer?

La historia de Juan

La mamá de mi vecino tiene la enfermedad de Alzheimer. Yo nunca pensé que le sucedería a alguien en mi familia. Yo estaba molesto y preocupado cuando me enteré que mi padre tenía la enfermedad. Yo tenía tantas preguntas. ¿Qué es la enfermedad de Alzheimer? ¿Puede ser tratada? ¿Cómo va a afectar la enfermedad a mi padre? ¿Voy a



poder yo cuidar de él? ¿Adónde puedo recurrir para obtener ayuda? Con el tiempo, yo encontré información en el Internet y también llamando a los grupos de Alzheimer.

Sí, existe ayuda para las personas que cuidan a enfermos con Alzheimer. Usted mismo no tiene que hacerlo todo. Vea la lista abajo para ver formas de cómo conseguir ayuda.

- Encuentre un grupo de apoyo.
- Utilice los servicios de cuidados diurnos para adultos.
- Obtenga ayuda de una agencia de asistencia médica para el hogar en su localidad.
- Contacte los grupos de su localidad y nacionales para obtener información sobre la enfermedad de Alzheimer.

Asegúrese de revisar la sección [¿En dónde puede encontrar más información?](#) Para encontrar grupos de ayuda y servicios que pueden ayudarle.

Sobrellevando la carga de cuidar a una persona con Alzheimer

Si usted está cuidando a alguien con la enfermedad de Alzheimer, es posible que tenga muchos sentimientos diferentes. A veces, cuidar a una persona con Alzheimer lo hace sentirse bien porque usted proporciona amor y alivio. En otras ocasiones, puede ser agobiante. Usted podría ver cambios en la persona con la enfermedad que son difíciles de comprender y de afrontar.

Cada día trae nuevos desafíos. Usted tal vez se encontrará lidiando con problemas de comportamiento o simplemente tratando de pasar el día. Usted tal vez ni se dé cuenta por todo lo que usted ha pasado, porque los cambios pueden suceder lentamente con el tiempo.

Cuide de su persona

Cuidarse a sí mismo es una de las cosas más importantes que se pueden hacer como una persona que cuida a un enfermo de Alzheimer. Usted podría:

- Preguntarle a un amigo y a un familiar que lo ayude
- Hacer cosas que usted disfruta y pasar tiempo con amigos
- Tomar pequeños descansos
- Comer alimentos sanos y hacer ejercicios

Tomar estas acciones puede darle cierto alivio. También podría ayudarle a evitar que se enferme o deprima.

Resumen—Lo que usted necesita saber

- Conozca las señales de la enfermedad de Alzheimer.
- Consulte con un médico inmediatamente si está preocupado por sus problemas de memoria.
- Tome medicamentos que ayudan a tratar los síntomas de la enfermedad de Alzheimer. En este momento, no hay cura.
- Piense sobre participar en un estudio clínico si usted está sano o si tiene la enfermedad de Alzheimer.
- Consiga ayuda si usted está cuidando a alguien con Alzheimer.

Vea a su médico si está preocupado por su memoria o si piensa que quizás tenga la enfermedad de Alzheimer. Es importante averiguar qué es lo que causa sus problemas de memoria.

¿En dónde puede encontrar más información?

Contacte los siguientes grupos para aprender más acerca de la enfermedad de Alzheimer. Estos grupos pueden ayudarle a encontrar información, grupos de apoyo y servicios. Éstos también le pueden dar información sobre estudios clínicos y otros estudios de investigación.

Alzheimer's Disease Education and Referral (ADEAR) Center (Centro de Educación y Referencia Sobre la Enfermedad de Alzheimer)

P.O. Box 8250

Silver Spring, MD 20907-8250

Teléfono: **1-800-438-4380**

Sitio en Internet:

www.nia.nih.gov/alzheimers

www.nia.nih.gov/espanol

Este centro proporciona información sobre:

- Cómo diagnosticar la enfermedad de Alzheimer
- Cómo tratar los síntomas del Alzheimer
- Cómo cuidar a una persona con la enfermedad
- Cómo satisfacer las necesidades de las personas que cuidan a enfermos
- Cómo encontrar cuidado a largo plazo para las personas con Alzheimer
- Cómo tomar parte en investigaciones sobre la enfermedad de Alzheimer

El personal del centro ADEAR puede dar referidos de fuentes de información regionales y nacionales. El Centro es un servicio del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, parte de los Institutos Nacionales de la Salud del Gobierno Federal.

Alzheimer's Association

Teléfono: 1-800-272-3900

Sitio en el Internet:

www.alz.org

www.alz.org/espanol

La Alzheimer's Association es un grupo sin fines de lucro que ofrece información y servicios de apoyo a personas con la enfermedad Alzheimer, a las personas que las cuidan a y a sus familiares. La Alzheimer's Association también patrocina investigaciones. Llame o visite su sitio en el Internet para averiguar dónde puede conseguir ayuda en su área.

Autor: [NIH-Instituto Nacional sobre el Envejecimiento](#)