

A todos nos sucede que se nos olvidan las cosas, experimentamos cambios en nuestro estado de ánimo o mezclamos las palabras de vez en cuando. Sin embargo, cuando esto comienza a afectar nuestro funcionamiento diario, puede ser un signo de una afección que se conoce como demencia.

¿Qué es la demencia?

La demencia es un término general que se utiliza para describir un conjunto de síntomas que incluyen pérdida de memoria, cambios en el estado de ánimo y dificultad para razonar, resolver problemas y comunicarse o encontrar palabras. Si bien al comienzo parecen síntomas leves con el tiempo, pueden afectar la vida diaria de las personas que viven con demencia.

La demencia ocurre cuando el cerebro presenta daños provocados por enfermedades o por una serie de accidentes cerebrovasculares. Hay muchas enfermedades que pueden causar demencia, y la más común es la enfermedad de Alzheimer. Independientemente de la causa, la demencia puede generar mucho temor, y por eso suele ser difícil buscar la ayuda adecuada.

No está solo, cuenta con ayuda.

Aprender a vivir con demencia y a manejar los síntomas le permitirá obtener confianza y seguridad a lo largo de todo el proceso. La Alzheimer Society está disponible para brindarle ayuda e información, sin importar en qué parte del proceso se encuentre.

Algunas personas piensan que la demencial es una parte común del envejecimiento, pero no lo es.

Hay diferencias importantes entre los síntomas de demencia y los aspectos normales del envejecimiento:

Envejecimiento normal	Demencia
Olvidar eventos que ocurrieron hace un año.	Olvidar detalles de eventos que ocurrieron recientemente.
Perdersse de forma esporádica.	Perdersse con frecuencia o en lugares habituales.
Tener dificultad para encontrar una palabra, pero recordarla después.	Hacer pausas frecuentes durante las conversaciones y usar otras palabras cuando se intenta encontrar las palabras correctas.
Hablar de forma clara y correcta.	Pronunciar mal las palabras y otros problemas relacionados con el lenguaje.
Tener estados de ánimo predecibles y estables.	Tener cambios impredecibles en el estado de ánimo y el comportamiento.
Tener la capacidad de seguir y participar en las conversaciones.	Dificultades siguiendo o participando en conversaciones; repetir preguntas y anécdotas con frecuencia.
Tener la capacidad de realizar tareas cotidianas, como pagar facturas y hacer compras.	Tener dificultad recordando que hay que realizar tareas cotidianas, como pagar facturas y hacer compras.

Un diagnóstico temprano puede ayudar a mejorar la calidad de vida y a mantener las capacidades cognitivas.

Un diagnóstico de demencia no significa que su vida, tal como la conoce, se ha terminado. Las investigaciones demuestran que un diagnóstico temprano con una intervención adecuada puede ayudar a mejorar la calidad de vida y a mantener las capacidades cognitivas. Esto puede permitir que las personas sigan teniendo una vida plena durante un período de tiempo después del diagnóstico. Si bien los síntomas empeoran con el tiempo, hay tratamientos y terapias disponibles para ayudar a manejar los síntomas. Los cambios en el estilo de vida que benefician la salud mental también pueden demorar el inicio de la demencia y retrasar su avance. Para llevar un estilo de vida saludable es recomendado que la persona:

 <p>Ejercite el cerebro con actividades cognitivas, como aprender a hablar otro idioma o a tocar un instrumento.</p>	 <p>Evite cualquier lesión en la cabeza.</p>
 <p>Lleve una vida social activa y se mantenga en contacto con amigos, familiares y vecinos.</p>	 <p>Realice actividad física.</p>
 <p>Siga una dieta saludable a base de frutas, vegetales, cereales y frutos secos.</p>	 <p>Contróle la audición y acuda al médico para realizarse pruebas anuales y usar audífonos, si es necesario.</p>
 <p>Visite al médico y a otros especialistas con regularidad.</p>	 <p>No fume y baje el consumo de alcohol.</p>

La Alzheimer Society está disponible para brindarle ayuda.

Si le preocupa que usted o algún ser querido puedan tener demencia, consulte a su médico o comuníquese con la Alzheimer Society. La Alzheimer Society brinda sus servicios en varias comunidades del país. Si desea buscar una oficina cercana, ingrese en nuestro sitio web: www.alzheimer.ca/find.

Alzheimer Society of Canada

20 Eglinton Avenue West, 16th Floor, Toronto, Ontario, M4R 1K8

Tel.: 416-488-8772 1-800-616-8816 Fax: 416-322-6656

Correo electrónico: info@alzheimer.ca Sitio web: www.alzheimer.ca

Facebook: www.facebook.com/AlzheimerCanada Twitter: www.twitter.com/AlzCanada

Organización benéfica registrada número 11878 4925 RR0001

