

What are the first signs of Alzheimer's disease?

Mild forgetfulness can be a normal part of the aging process. But when memory problems begin to seriously affect daily life, they could be early signs of Alzheimer's disease or another dementia. Here are some of the early warning signs:

- ✓ **Memory loss that disrupts daily life**
Asking the same question or repeating the same story over and over again. Forgetting information just learned or losing track of important dates, names and places. Relying heavily on memory aids like Post-it notes or reminders on your smartphone.
- ✓ **Difficulty planning or solving problems**
Difficulty concentrating on detailed tasks, especially involving numbers; for example, keeping track of bills and balancing a checkbook.
- ✓ **Forgetting how to do familiar tasks**
Forgetting how to do activities that were previously routine, such as cooking, making repairs, or playing cards.
- ✓ **Confusion with dates, time or place**
Distorted perception of dates, time or place. Becoming disoriented or feeling lost in familiar places.
- ✓ **Trouble with spatial relationships**
Difficulty reading words on a page, judging distances, telling colors apart.
- ✓ **New problems with words in speaking or writing**
Trouble finding the right word or calling things by the wrong name. Conversations can be a struggle and difficult to follow.
- ✓ **Misplacing objects and the inability to retrace steps**
Finding objects in unusual places, like a watch in the refrigerator. Misplacing things and inability to retrace steps; accusing people of taking things.
- ✓ **Altered decision making; poor judgement or relying on someone else, such as a spouse to make decisions or answer questions**
Making poor decisions, such as giving away money inappropriately. Less attention to grooming.
- ✓ **Withdrawal from work or social situations; difficulty initiating activities and participating in social interactions**
Watching television or sleeping more; lacking motivation. Scaling back on work projects or becoming less involved in favorite hobbies.
- ✓ **Mood swings and changes in personality**
Getting upset more easily, feeling depressed, scared or anxious. Being suspicious of people.

¿Cuáles son las primeras señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer?

Un deterioro leve de la memoria puede ser una parte normal del proceso de envejecimiento. Pero cuando los problemas de memoria empiezan a afectar seriamente a la vida diaria, podrían ser señales tempranas de la enfermedad de Alzheimer u otra demencia. Éstas son algunas de las primeras señales de Advertencia.

- ✓ **Perdida de la memoria que interfiere en la vida diaria**
Hacer la misma pregunta varias veces o repetir la misma historia. Olvidarse de información reciente o perder la pista de fechas importantes, nombres y lugares. Depender todo el tiempo de ayuda para recordar como notas o recordatorios en su teléfono.
- ✓ **Dificultad para planificar o resolver problemas**
Dificultad para concentrarse en tareas detalladas relacionadas con números, como cuentas de banco, chequera o seguimientos de facturas.
- ✓ **Olvidarse de como realizar tareas diarias**
Olvidarse de actividades rutinarias como cocinar, hacer reparaciones o jugar cartas.
- ✓ **Confusión con fechas, horas o lugar** Tener una percepción distorsionada de las fechas, horas o lugar. Sentirse desorientado o perdido en lugares que antes eran familiares.
- ✓ **Problemas con tiempo y espacio**
Dificultad para leer, determinar distancias o diferenciar los colores.
- ✓ **Problemas con el habla y la escritura**
Dificultad para encontrar las palabras correctas o llamar a las cosas con nombres equivocados, o mantener una conversación adecuada.
- ✓ **Colocar objetos en lugares inapropiados**
Colocar objetos en lugares inusuales, como el reloj en la nevera. No recordar donde deja las cosas o acusar a las personas de que le han robado.
- ✓ **Dificultad tomando decisiones**
Depender de alguien como un familiar para tomar decisiones, no poder contestar preguntas, hacer decisiones incorrectas como regalar dinero de manera indebida. No poner atención en el aseo personal.
- ✓ **Retraerse del trabajo o situaciones a les sociales**
Dificultad para iniciar cualquier actividad o desenvolverse socialmente. Falta de motivación, pasarse mirando televisión todo el tiempo o dormir en exceso. Falta de participación en actividades que usualmente disfrutaba.
- ✓ **Cambios en el estado de ánimo y La personalidad**
Molestarse con facilidad, sentirse deprimido, asustado o ansioso. Sospechar de todas las personas que le rodean.

Si tiene alguna pregunta por favor llame a las Oficinas de Alzheimer del San Diego 858-492-4400