

Olvido: Cuando pedir ayuda



Un poco de olvido puede ser algo normal al envejecer.

Muchas personas se preocupan por olvidar. Piensan que olvidar es la primera señal de la enfermedad de Alzheimer.

A lo largo de los últimos años, los científicos han aprendido mucho sobre la pérdida de memoria y por qué algunos tipos de problemas de memoria son más serios que otros.

Diferentes factores pueden causar olvido, como la edad, salud y las emociones.

Cambios en la memoria relacionados con la edad

Los cambios que viene con la edad pueden ocurrir en cualquier parte del cuerpo, incluyendo el cerebro. Para algunos, les toma más tiempo aprender cosas nuevas, tienen problemas para retener información, o se le pierden cosas, como sus anteojos. Regularmente, estos son señales de un poco de olvido, pero no problemas serios de memoria. Algunos adultos mayores tienen dificultad con pruebas complejas de memoria o aprendizaje. Pero, los científicos han descubierto que, dado suficiente tiempo, las personas mayores saludables pueden desempañarse tan bien como las personas jóvenes en estas pruebas. De hecho, a medida que envejecen, los adultos saludables mejora en las áreas de capacidad mental, como el vocabulario.

Cambios en la memoria relacionados con la salud

Algunos de los problemas de memoria relacionados con la salud se pueden tratar. Por ejemplo, efectos secundarios de medicamentos, deficiencia de vitamina B12, alcoholismo crónico, tumores o infecciones en el cerebro, o coágulos de sangre en el cerebro, todos pueden causar pérdida de memoria o confusión. Algunos trastornos de tiroides, riñones o hígados también puede causar desorientación y olvido.

Cambios en la memoria relacionados con las emociones

El estrés, la ansiedad o la depresión también pueden hacer que una persona sea más olvidadizo y se pueden confundir con la demencia. Por ejemplo, alguien que se ha retirado recientemente o que esté lidiando con la muerte de un cónyuge se puede sentir triste o solo(a). Regularmente, la confusión y olvido causados por las emociones son temporales. Las preocupaciones emocionales se pueden aliviar con amigos y parientes que le apoyen, pero si estos sentimientos perduran por mucho tiempo, es importante buscar ayuda de un doctor o consejero. El tratamiento podría incluir consejería, medicamentos, o ambas cosas.

Olvido: Cuando pedir ayuda

ENVEJECIMIENTO NORMAL

Tomar una mala decisión de vez en cuando

Olvidarse de un pago mensual

Olvidarse qué día es y recordarlo más tarde

Ocasionalmente olvidarse de qué palabra usar

Perder cosas ocasionalmente

No poder recordar el nombre de algún amigo(a)

ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Tomar decisiones pobres o tener juicio deficiente

Problemas para encargarse de las facturas mensuales

Olvidarse de la fecha o época del año

Problemas para tener una conversación

Olvidar frecuentemente donde puso algo y no poder encontrarlo

No reconocer o saber los nombres de parientes

Si tiene preocupaciones con su memoria, contacte a Alzheimer's San Diego. Las evaluaciones de memoria se ofrecen mensualmente y nuestro equipo de Instructores de cuidado clínico pueden responder cualquier pregunta que pudiera tener.