

Cuando los olvidos son un signo de enfermedad



*Información
útil sobre la
demencia*



Svenskt Demenscentrum

Cuando los olvidos son un signo de enfermedad:
información útil sobre la demencia
Centro Sueco de Demencia, 2025
Diseño gráfico: Johanna Klefbeck
Texto: Kari Molin, Centro Sueco de Demencia

Más información:
www.demenscentrum.se/es-es

Cuando los olvidos son un signo de enfermedad

Información útil sobre la demencia

No es una parte natural del envejecimiento

¿En quién piensas cuando oyes la palabra «demencia»? Quizá en una persona mayor olvidadiza que vive en una residencia. Para muchos de nosotros es la primera imagen que se nos vendría a la cabeza. Sin embargo, no se puede saber si alguien tiene demencia solo con mirarlo. Cualquier persona que te encuentres en la cola del supermercado, por la calle o en la peluquería podría tener demencia, también conocida como «deterioro cognitivo».

Se calcula que unas 150 000 personas en Suecia viven actualmente con demencia y que hasta 25 000 la desarrollan cada año. El riesgo de demencia aumenta con la edad. Se calcula que una de cada cinco personas de 85 años padece demencia. Como cada vez vivimos más años, también aumenta el número de personas con demencia. Sin embargo, las personas más jóvenes también pueden verse afectadas. Hay miles de personas menores de 65 años con demencia. Muchas tienen incluso hijos en edad escolar. La demencia no es una parte natural del envejecimiento.

No todos los olvidos son demencia

La demencia puede afectar a varias funciones cognitivas. Para muchas personas, empieza con problemas de memoria. A veces olvidar nombres, no recordar si has apagado la cafetera o dónde has dejado las llaves es algo que puede pasarle

a cualquiera. Ahora bien, si no recuerdas quién es la persona, cómo se apaga la cafetera o cómo buscar unas llaves perdidas, esto puede ser un signo de demencia. No obstante, también puede deberse a algo completamente distinto. Los efectos secundarios de ciertos medicamentos o la falta de vitamina B12 son solo dos ejemplos que pueden causar síntomas similares a los de la demencia. Por eso es importante llevar a cabo sin demora una valoración de demencia, a veces llamada prueba de memoria, para averiguar la causa de los síntomas.

Los primeros signos de demencia incluyen:

- Dificultad para recordar fechas y horarios
- Repetir lo que ya se ha dicho
- Dificultad para encontrar objetos, incluso en entornos familiares
- Dificultad para encontrar las palabras exactas que se quieren expresar
- Dificultad para concentrarse durante un periodo prolongado de tiempo
- Problemas para pensar, planificar y llevar a cabo una actividad



Causas subyacentes de la demencia

La demencia está asociada a diversos tipos de daño en el cerebro. Ese daño puede afectar no solo a la memoria, sino también a muchas otras funciones relacionadas con el pensamiento, como el lenguaje o la percepción del tiempo.

Existen diferentes tipos de demencia y los síntomas característicos de cada uno varían en cierta medida. No obstante, todos los tipos de demencia pueden manifestarse de formas similares, ya que los síntomas dependen sobre todo de qué parte del cerebro está afectada. Además, la forma en que la enfermedad afecta a cada persona es única: no todo el mundo experimenta todos los síntomas.

La enfermedad de Alzheimer es la más frecuente

La enfermedad de Alzheimer es el tipo de demencia más común. Comienza de forma gradual. Las células cerebrales se deterioran y mueren a un ritmo anómalo. A medida que el daño cerebral avanza, la persona necesita cada vez más ayuda y apoyo.

El segundo tipo más frecuente es la demencia vascular, también llamada trastorno neurocognitivo vascular. En este caso, los síntomas suelen aparecer de manera repentina. La causa suele ser la presencia de coágulos de sangre o hemorragias que reducen el aporte de oxígeno al cerebro.

Otros tipos de demencia incluyen la demencia frontotemporal (degeneración lobar frontotemporal), la demencia con cuerpos de Lewy y la demencia asociada a la enfermedad de Parkinson. Al igual que la enfermedad de Alzheimer, estas también comienzan de forma gradual y evolucionan lentamente.

La memoria se deteriora a ritmos diferentes

Los olvidos suelen ser uno de los primeros signos de demencia. Los recuerdos de hechos recientes suelen deteriorarse antes. Quizá tu padre no recuerde si ha desayunado, aunque sea capaz de recitar de memoria todos los versos de un poema antiguo. Esto ocurre porque lo que aprendimos en etapas tempranas de la vida tiende a conservarse incluso en fases avanzadas de la enfermedad. Los recuerdos que suelen permanecer durante más tiempo en la memoria son aquellos muy arraigados, como montar en bicicleta o nadar.

La capacidad de orientarse también suele verse afectada en las fases iniciales de la demencia. Con frecuencia resulta más difícil orientarse en exteriores y, con el tiempo, incluso en casa. Es habitual que se inviertan los horarios de sueño y vigilia y tener dificultades para saber si es de día o de noche.

Las funciones ejecutivas también se ven afectadas. Esto hace que sea más difícil pensar, planificar y llevar a cabo distintas tareas. Es un síntoma precoz frecuente en la enfermedad de Alzheimer.

Factores de riesgo de demencia

Si varias personas de tu familia han tenido demencia, tu riesgo de desarrollarla es ligeramente mayor. Las personas con diabetes o hipertensión arterial en la mediana edad también presentan un riesgo algo más elevado. No obstante, la edad avanzada es el factor de riesgo más importante para la demencia.

La demencia no tiene cura

Los investigadores trabajan intensamente para desarrollar medicamentos eficaces contra la demencia, aunque por ahora no existe una cura. Sin embargo, sí hay tratamientos

«Nos unimos a una asociación de jubilados, e íbamos mucho a bailar allí. También viajábamos mucho. Seguimos haciendo cosas divertidas, incluso después de que él enfermara. (Maria)

que alivian los síntomas y que muchas personas encuentran útiles. También hay disponible mucha información sobre cómo facilitar la vida diaria de las personas con demencia mediante apoyos, recursos y un trato adecuado.

Es posible vivir bien con demencia durante un largo periodo de tiempo. Aun así, la evolución de la enfermedad implica un deterioro progresivo que, con el tiempo, acaba provocando la muerte. La duración de este proceso varía de una persona a otra.

¿Se puede prevenir la demencia?

Lo que es bueno para el corazón también lo es para el cerebro. Seguir una dieta variada, hacer ejercicio y comprobar que la tensión arterial se mantiene en valores saludables ayuda a reducir el riesgo. Mantenerse activo física, mental y socialmente también puede retrasar la aparición de la enfermedad.

Las personas con demencia se encuentran mejor durante más tiempo si se mantienen activas. Conviene seguir realizando actividades que resulten agradables: quizá bailar, cantar en un coro o pintar. La idea es estimular los aspectos saludables de la vida.

El diagnóstico es importante

Muchas personas con demencia aún no han recibido un diagnóstico. Esto puede deberse a que la propia persona, o sus

familiares, desean que todo continúe como siempre y, por ese motivo, no buscan ayuda.

Sin embargo, es importante llevar a cabo una valoración de la demencia cuanto antes. Conviene buscar asesoramiento médico si sospechas que tú, o alguien cercano, puede tener demencia.

Las valoraciones de la demencia se realizan en los centros de salud y en las unidades de deterioro cognitivo de los hospitales. Se hacen pruebas y exploraciones para averiguar qué está causando los síntomas y las dificultades. Uno de los objetivos es descartar otras enfermedades o afecciones que sí pueden tratarse, como el déficit de vitamina B12.

Incluso si finalmente se confirma que se trata de demencia, es importante obtener un diagnóstico para identificar qué enfermedad está provocando los síntomas. Esto es necesario para recibir el tratamiento adecuado. En muchos casos se pueden recetar medicamentos que alivian los síntomas.

«Sigo siendo yo misma, la Ingrid de siempre. No me he desvanecido solo porque me hayan dado este diagnóstico. Es algo duro, pero también un nuevo comienzo. Ahora tengo tiempo para mí. Ahora puedo disfrutar de la vida tal y como es». (Irene)

El diagnóstico también suele ser necesario para poder optar a diversas ayudas. También existe una gran variedad de recursos que pueden facilitar la vida diaria de los pacientes. Los detectores de la placa de cocina y los calendarios electrónicos son un par de ejemplos. Conviene aprender a utilizarlos lo antes posible, porque a medida que la enfermedad avanza puede resultar más difícil hacerlo.

Es posible llevar una vida de calidad

Recibir un diagnóstico de demencia no significa que la vida se haya acabado. Es posible vivir bien con demencia, a menudo durante mucho tiempo. Es importante aceptar el apoyo y la ayuda disponibles. Esto se aplica tanto a la persona con demencia como a sus familiares.

«No quiere ir al médico»

Imagina que tu madre empieza a vestirse de forma descuidada y a perder peso. Te preocupa y quieres que vaya al médico. Ella se niega rotundamente. «No me pasa nada», dice.

Quizá tu madre tenga pronto una cita médica por algún otro motivo. En ese caso, puedes llamar con antelación y comentar tus preocupaciones para que el médico preste especial atención durante la visita.

Si sospechas que es tu pareja quien tiene demencia, puedes proponerle hacerlos un chequeo médico juntos. No es necesario mencionar la palabra «demencia» si crees que puede levantar ampollas. A menudo resulta más fácil hablar de «memoria» o de «problemas de memoria».

¿Tienes un vecino que se comporta de forma diferente? ¿Que parece confundido, llama a tu puerta a horas extrañas o muestra agresividad?

El primer paso es hablar con la persona para



averiguar qué ocurre. Si suele recibir visitas de familiares, puedes intentar hablar con ellos. También puedes consultar al personal de ayuda a domicilio, si la persona recibe ese tipo de apoyo. Si nada de esto funciona, puedes presentar una notificación de preocupación en tu ayuntamiento o distrito municipal.

Qué hacer después del diagnóstico

La noticia de que tú o un ser querido tenéis demencia puede ser impactante, ya que la demencia es una enfermedad mortal que no tiene cura. Sin embargo, para alguien que ha tenido síntomas durante mucho tiempo, también puede ser un alivio saber cuál es la causa.

Por lo general, es buena idea contarle a otras personas el diagnóstico. Son muchas las personas que han pasado por lo mismo o que tienen seres queridos que han desarrollado demencia. Si otras personas de tu entorno social dejan de ponerse en contacto contigo, a menudo se debe a la ignorancia, la incertidumbre o su propio miedo a verse afectados.

Por lo tanto, es recomendable explicar a tus amigos cómo te afecta la enfermedad a ti o a tu ser querido. Diles qué pueden hacer para apoyarte y ayudarte.

«Me he dado cuenta de que me siento bastante bien cuando la gente sabe por lo que estoy pasando. Todos los que lo saben son muy amables conmigo. Como ayer, que era el día del coro. Alguien del coro me llamó por teléfono y me preguntó si pensaba ir. "No, no creo que vaya", le dije. "Vas a venir", me respondió. Me animan mucho siempre, y la verdad es que se agradece». (Rosa)

Algunos consejos sobre cómo tratar a las personas

No se puede meter a todo el mundo en el mismo saco ni decir cómo se debe tratar a todas las personas con demencia. Depende de cómo sea cada persona, de en qué fase se encuentre la enfermedad y de si es consciente de ella. Aquí tienes algunos consejos que conviene tener en cuenta.

No te estreses

Procura tener paciencia y evita estresarte. Las personas con demencia son especialmente sensibles al estrés. Mantén una actitud comprensiva si estás esperando en una cola de caja detrás de alguien que tiene dificultades para pagar. Podría tratarse de una persona con demencia. Y si trabajas en la caja, ofrece tu ayuda.

Es mejor contar cosas que hacer muchas preguntas

Imagina que a menudo te hacen preguntas que no puedes responder. Preguntas que sospechas que deberías poder contestar. Es fácil sentirse vulnerable, insuficiente o incluso molesto.

Por ejemplo, si llamas a un buen amigo que tiene demencia, cuéntale cosas en lugar de hacerle muchas preguntas. Algo como: «Hola, Elsa, soy María. ¡Qué bien lo pasamos ayer cuando salimos a caminar por el bosque!».

Espera a que te respondan

No encontrar las palabras exactas que se quieren expresar puede convertirse en un problema en fases tempranas de la enfermedad. A veces, las palabras olvidadas se sustituyen por otras inventadas. Procura no corregir ni completar frases a menos que la persona te lo pida. Es como los corresponsales extranjeros en las noticias de televisión: necesitan un momento para entender la pregunta y poder responder.

Una cosa a la vez

A una persona con demencia puede resultarle difícil asimilar demasiada información de golpe. Aborda las ideas o los temas de conversación de uno en uno y espera una respuesta o una reacción. No intentes explicar muchas ideas al mismo tiempo ni mezcles temas de conversación.

Evita corregir a la persona

No es raro que alguien con demencia pregunte lo mismo una y otra vez. Puede que crea que formula la pregunta por primera vez cada vez que la hace. Procura no señalar que está repitiéndose.

«La gente me pregunta si recuerdo su nombre, si les reconozco o si recuerdo lo que hicimos la semana pasada. Es como si estuvieran interrogándome todo el rato». (Rodolfo)

Sigue socializando

¿Conoces a alguien con demencia? No esperes a que esa persona tome la iniciativa y se ponga en contacto contigo. Habla con ella o con sus familiares. Quizá podáis seguir pasando tiempo juntos. Salid a caminar, id a observar aves o cantad en un coro. Ten presente que tu amistad puede necesitar algún recordatorio adicional.

Por otro lado, es habitual volverse más sensible al ruido. Y también suele resultar más difícil seguir las conversaciones cuando hay mucha gente alrededor. Por lo general, es más sencillo quedar con pocas personas cada vez.

Fase avanzada de la enfermedad

Los síntomas se vuelven más intensos y numerosos a medida que se dañan más áreas del cerebro. También se pierde la conciencia de la propia enfermedad. El tiempo que tarda en aparecer esta fase y la forma en que se manifiesta varían. La manera de atender mejor a cada persona también es diferente en cada caso.

Es importante dar prioridad a reforzar la autoestima, ya que suele ser frágil en las personas con demencia. Por lo tanto, conviene centrarse en lo que está sano y funciona bien. Todo el mundo necesita sentirse valioso y necesario.

Una persona con demencia puede creer que sigue siendo un niño o una niña y que sus padres, que en realidad llevan muchos años fallecidos, siguen vivos. Rara vez tiene sentido corregirla. Su mente se mueve entre el presente, el pasado y distintas edades. Es parecido a un sueño en el que en un instante eres joven y en otro eres mayor, sin que resulte extraño.

Cada vez más dificultades para comunicarse

Las personas con demencia van perdiendo poco a poco la capacidad de comprender el significado de las palabras y de recordar cómo se llaman las cosas. Por eso puede ser útil señalar lo que quieres decir o mostrárselo directamente. Evita expresiones abstractas como «pongámonos las pilas», ya que pueden interpretarse de forma literal.



Vestirse, utilizar un cuchillo y un tenedor, y con el tiempo incluso caminar, se vuelve cada vez más difícil. También se deteriora la capacidad de interpretar y comprender lo que se ve y se oye. Al final, se necesita ayuda para la mayoría de las actividades.

«Basta con ir a cenar a casa de buenos amigos. Después, todas las conversaciones se me repiten en la cabeza como un fragmento de película y no consigo tranquilizarme. Me falta algún tipo de filtro». (Ana)

Algunos síntomas pueden resultar difíciles de entender y de abordar. Entre ellos se encuentran la preocupación, la ansiedad y la agresividad. En estos casos, hay que intentar averiguar la causa. Una persona que muestra agresividad puede estar asustada o sentir dolor.

En fases avanzadas, el lenguaje puede desaparecer casi por completo. No obstante, las emociones siguen ahí. Piensa en una matrioska, la muñeca rusa que contiene otras más pequeñas en su interior. La enfermedad hace que las capas vayan desapareciendo una a una. Sin embargo, en lo más profundo, el núcleo indivisible permanece.

Información para familiares

Es natural que las personas vivan de formas muy distintas el proceso que comienza cuando alguien cercano recibe un diagnóstico de demencia. Si la enfermedad está en una fase inicial, la vida puede continuar más o menos como siempre durante varios años. Las relaciones suelen cambiar de manera gradual. El papel que desempeñas puede transformarse: de ser marido, mujer, hija, hijo o amigo cercano, puedes pasar a asumir el rol de cuidador.

Puede parecer evidente elegir estar ahí incondicionalmente para la persona con la que convives. Sin embargo, recuerda que debes intentar establecer tus propios límites respecto a cuánto puedes y quieres hacer. Nadie gana si los familiares acaban agotados y exhaustos. Es recomendable buscar apoyo y ayuda desde el principio.

Muchas personas consideran muy útil unirse a un grupo de apoyo para familiares que cuidan de personas con demencia o participar en cursos dirigidos a ellos. En parte porque todos los miembros del grupo comprenden lo que los demás están viviendo, y en parte para obtener conocimientos, consejos y pautas que ayuden a seguir llevando una vida de calidad.

Los ayuntamientos ofrecen apoyo a familiares y cuidadores. Muchos ayuntamientos cuentan con asesores para personas que cuidan de un familiar con demencia. También es recomendable ponerse en contacto cuanto antes con el trabajador social del municipio, ya que puede conceder distintas medidas de apoyo.

«Por supuesto que sé cuál es la mejor manera de atenderlo. Pero soy su familia, no una cuidadora profesional. No siempre hago lo que debería. A veces me siento culpable por ello. Pero entonces intento decirme: "Querida mía, eres humana"».
(Anita)

Más información sobre la demencia:

www.demenscentrum.se

www.demensforbundet.se

www.lewybodiesverige.se

«La gente me pregunta si recuerdo su nombre, si les reconozco o si recuerdo lo que hicimos la semana pasada. Es como si estuvieran interrogándome todo el rato». (Rodolfo)

WWW.DEMENSCENTRUM.SE/ES-ES