



Better healthcare,  
realized.

## Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Febrero 2023

## Alzheimer y demencia

La enfermedad de Alzheimer afecta a seis millones de adultos estadounidenses y es la séptima causa principal de muerte en los Estados Unidos. Aunque es posible que haya oído hablar del Alzheimer, es posible que no conozca sus síntomas. La detección temprana de los síntomas de la enfermedad de Alzheimer puede permitirle funcionar normalmente durante más tiempo antes de que comiencen los cambios graves.

### Demencia vs. Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer y la demencia son términos que se confunden a menudo. Sin embargo, no son lo mismo. Mientras que el Alzheimer es una enfermedad específica, la demencia es un término general para un grupo de síntomas. La demencia es una pérdida del funcionamiento normal debido a cambios en las habilidades de pensar, recordar y razonar. Hay diferentes tipos de demencia. El Alzheimer es uno de ellos, junto con la demencia con cuerpos de Lewy, los trastornos frontotemporales y la demencia vascular.

### Cómo el Alzheimer afecta el cerebro

El Alzheimer es un trastorno cerebral que hace que uno pierda la capacidad de realizar tareas que antes eran fáciles. Para alguien que desarrolla la enfermedad de Alzheimer, se están produciendo cambios en su tejido cerebral, a veces incluso una década antes de que aparezcan los signos y síntomas físicos de la enfermedad.

El cerebro de una persona con Alzheimer tiene acumulaciones anormales de proteínas que comienzan a formar grupos (llamados placas amiloides) y fibras enredadas



(llamadas marañas tau). Los científicos también han descubierto que las neuronas, las partes del cerebro que envían señales, pierden sus conexiones entre sí. Su cerebro también se encoge con el tiempo.

### ¿Olvido o problema grave?

Es posible que Ud esté leyendo estos síntomas y preocupándose de verlos en su mismo o en un ser querido. Lo que sigue son algunos ejemplos de la diferencia entre el deterioro cognitivo leve (DCL), que puede desarrollarse como parte normal del proceso de envejecimiento, y los síntomas de la enfermedad de Alzheimer:

- Alguien con DCL puede perder sus llaves o anteojos para leer, pero podrá encontrarlos más tarde.
- *Alguien con Alzheimer puede perder artículos con frecuencia y no podrá volver sobre sus pasos para encontrarlos.*
- Alguien con DCL podría tener problemas para recordar el nombre de los objetos, como el control remoto del televisor.
- *Alguien con Alzheimer será totalmente incapaz de seguir una conversación.*
- Alguien con DCL olvidará la fecha.
- *Alguien con Alzheimer olvidará qué estación es.*

### Etapas del Alzheimer

Con cada etapa de la enfermedad de Alzheimer, la capacidad  
*continuado*

de una persona para vivir de forma independiente disminuye. Cada etapa tiene síntomas y comportamientos específicos.

### ETAPA 1 - Alzheimer leve

- Deambular y perderse
- Repetir preguntas
- Tomarse más tiempo para completar las tareas diarias, como cocinar
- Estar de mal humor
- Tener problemas pagando las facturas

### ETAPA 2 - Alzheimer moderado

- Actuar sin pensar (impulsividad)
- Ver, sentir u oír cosas que no existen (alucinaciones)
- Creer falsamente que la gente quiere hacerle daño (paranoia)
- No reconocer a familiares y amigos

### ETAPA 3 - Alzheimer severo

- No hablar o comunicarse con los demás
- Depender de la ayuda de familiares, amigos o cuidadores
- Estar acostado o sentado en la cama la mayor parte del tiempo
- No ser capaz de controlar el movimiento del cuerpo

### ¿Se puede prevenir el Alzheimer?

Los genes juegan un papel en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, hay investigaciones que muestran que el empeoramiento de las habilidades de pensamiento puede estar relacionado con la diabetes y la obesidad. Seguir una dieta saludable rica en alimentos integrales, frutas, carnes magras y granos integrales puede ayudar a prevenir el desarrollo de la enfermedad

de Alzheimer. Hacer ejercicio y pasar tiempo con familiares y amigos también puede ayudar.

### Maneras de enfrentar el Alzheimer

Si usted o un ser querido desarrolla la enfermedad de Alzheimer, es importante saber cómo sobrellevar estos cambios. Aquí hay algunas maneras de ayudar a manejar un diagnóstico de Alzheimer:

- Visite Eldercare Locator en <https://eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx> o llámelos al 800-677-1116 para obtener recursos, servicios y apoyo para adultos mayores.
- Use ayudas para la memoria, como un pastillero para organizar los medicamentos, un calendario para documentar los próximos eventos y notas adhesivas para recordar tareas importantes.
- Continúe manteniéndose activo y comiendo alimentos saludables.
- Pida ayuda a familiares o amigos con las tareas cotidianas como limpiar y cocinar.
- Consulte a su médico de atención primaria y especialista con regularidad.

### Fuentes:

[https://www.alz.org/alzheimers-dementia/10\\_signs](https://www.alz.org/alzheimers-dementia/10_signs)

<https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers>

<https://www.nia.nih.gov/health/next-steps-after-alzheimers-diagnosis>

<https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-disease-fact-sheet>

*Healthy Insights de IPRO* es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.



Better healthcare,  
realized.

**IPRO Healthy Insights**

**1979 Marcus Avenue**

**Lake Success, NY 11042**

**(516) 209-5403**

**<https://ipro.org>**