**¿Qué señales nos pueden indicar que nuestro familiar puede estar teniendo una pérdida de memoria que hay que tratar?**



Muchas personas mayores se preocupan por su memoria y otras habilidades del pensamiento. Por ejemplo, es posible que les preocupe tomar más tiempo que antes para aprender cosas nuevas o, a veces, pueden olvidarse de pagar una factura. Estos cambios suelen ser señales de olvido leve, a menudo una parte normal del envejecimiento, y no de problemas graves de memoria.

En principio los olvidos son muy frecuentes en todos nosotros, nuestro mundo acelerado, la transmisión de información constate, las prisas. El estrés al que nos sometemos a veces en la vida. Nos hace a veces olvidar cosas cotidianas como, las llaves, los nombres de personas conocidas, el sitio donde dejé el coche..... Pero todos estos procesos son normales cuando estamos pensando en muchas cosas a la vez. Por ejemplo; aparco el coche y estoy hablando por teléfono con alguna persona y cojo el bolso del coche. Cuando vuelvo al coche no recuerdo donde lo aparque, es natural estaba atenta a otro sucesos, conversación, coger el bolso y pensar donde voy.



Pero ¿cuándo podemos decir que hay que consultar a un especialista?

Cuando hablo con personas que tiene algún familiar con personas con un deterioro cognitivo, y les pregunto ¿cuando empezaron a darse cuenta? Ellas me responden que hacia cosas raras o estaba raro.

Podemos ver en que consiste estar rarezas:

1. Cambios de carácter.

2. Irritabilidad.

3. Pequeñas pérdidas de memoria.

4. Deambulaciones sin rumbo.

5. Olvidas cosas significativas como donde están los cubiertos en la casa, da vueltas por la casa sin rumbo, olvidar el nombre de personas allegadas.

6. Durante un periodo tiempo, puede verse preocupado/a, ya que se va dando cuenta de lo que está pasando.

7. A veces se le ve más apagado o triste. También esto se confunde con una depresión.

Las personas afectadas con problemas de la memoria tienen un trastorno llamado deterioro cognitivo leve de tipo amnésico. Las personas afectadas con este trastorno tienen más problemas de memoria que los que normalmente tienen las personas de su edad, pero sus síntomas no son tan severos como los de las personas afectadas con la enfermedad de Alzheimer, y tienen la capacidad de llevar a cabo sus actividades diarias normales.

Los familiares y amigos pueden notar lapsos en la memoria, y a la persona que tiene deterioro cognitivo leve le puede preocupar estar perdiendo su memoria. Estas preocupaciones pueden incitar a la persona a visitar al médico para obtener una diagnosis. Lo mejor es acudir al especialista para descartar pérdidas de memoria. Ya que el tratamiento de pérdidas de memoria cuanto antes se empiece mejor.

Reforzar la memoria con ejercicios de memoria y disminuir el estrés también ayuda. No ayuda el recordarle que tiene olvidos.

*“No os repleguéis sobre vosotros mismos, no os dejéis asfixiar por los pequeños líos, no caigáis prisioneros de los problemas. Estos se solucionarán si salimos y pedimos ayuda”.*