

**Para obtener más información
sobre memoria y deterioro
cognitivo, visite:
www.demenscentrum.se/es-es**

**No olvide
su memoria**



Svenskt Demenscentrum

Glöm inte bort ditt minne • folder på spanska

Cuando los problemas de memoria se convierten en deterioro cognitivo

Nos olvidamos de cosas durante toda la vida: las llaves del coche, el PIN de la tarjeta o incluso el título de aquella película que tanto nos gusta. A todos nos falla la memoria alguna vez. Y aunque a veces nos cause problemas importantes, solemos atribuirlo al despiste o al estrés.

Pero hay olvidos que no son normales. La memoria puede fallar hasta que la vida cotidiana se vuelva difícil. Puede que empieces a tener problemas para pagar facturas, planificar la compra u orientarte en tu propio barrio. Esta pérdida de memoria más significativa suele denominarse deterioro cognitivo.

El deterioro cognitivo también puede implicar un empeoramiento notable de la concentración, de las habilidades de lectura y escritura, y de otras funciones relacionadas con el razonamiento. Los síntomas pueden aparecer de forma repentina o gradual, y pueden tener diversas causas.

Entre las posibles causas de deterioro cognitivo están una medicación inadecuada, déficits de vitaminas o episodios de confusión repentina, por ejemplo, después de una operación importante. También puede deberse a la enfermedad de Alzheimer o a otro tipo de demencia.

El deterioro cognitivo siempre debe investigarse para garantizar que se recibe la atención y el tratamiento adecuados. ¿Se pregunta cómo de bien funciona su memoria? En la página siguiente encontrará una prueba sencilla que puede orientarle.

Una prueba sencilla de memoria

Marque las casillas que correspondan según su caso.

- ☐ Mi memoria a corto plazo es mucho peor que antes. Olvido con facilidad citas, reuniones, planes, etc.
- ☐ Siento que tengo más dificultad para leer y escribir. Me cuesta más encontrar las palabras y expresarme.
- ☐ Me resulta más difícil prestar atención y concentrarme durante un periodo prolongado.
- ☐ Me cuesta más llevar a cabo tareas cotidianas sencillas, como pagar facturas o hacer la compra.
- ☐ Tengo problemas para orientarme. A veces me pierdo, incluso en mi propio barrio.
- ☐ Siento que mi personalidad ha cambiado. Estoy más irritable, tengo menos iniciativa y rara vez me apetece salir.

¿Ha marcado al menos dos de las casillas anteriores? De ser así, conviene que se ponga en contacto con su centro de salud. Cuénteles al médico sus síntomas con más detalle. Puede acompañarle un familiar si lo desea.

När minnesproblem blir kognitiv svikt

Glömmer gör vi hela livet. Bilnycklarna, portkoden och så den där gamla filmen, vad heter den nu igen? Glömska drabbar alla. Och även när den vållar oss större problem uppfattar vi den nog mest som en följd av slarv eller stress.

Men det finns glömska som inte är normal. Minnet kan börja svika så att vardagen försvåras. Man får problem med att betala räkningar, planera matinköp eller att orientera sig i närområdet. Denna mer påtagliga minnesnedsättning brukar kallas för kognitiv svikt.

Kognitiv svikt kan även omfatta en märkbar försämring av koncentration, läs- och skrivförmåga och andra funktioner som är kopplade till vårt tänkande. Symptomen kan komma plötsligt eller smygande och ha flera olika orsaker.

Olämpliga läkemedel, vitaminbrist och förvirringstillstånd, efter exempelvis en svår operation, är några möjliga orsaker till kognitiv svikt. Den kan också vara en följd av Alzheimers sjukdom eller annan demenssjukdom.

Kognitiv svikt bör alltid utredas, detta för att kunna ge rätt vård och behandling. Funderar du på hur ditt minne fungerar? På nästa sida finns ett enkelt test som kan ge dig en viss vägledning.

Ett enkelt minnestest

Kryssa i de rutor som stämmer för dig

- ☐ Mitt närminne fungerar betydligt sämre än förr. Glömmer lätt överenskommelser, inbokade möten etc.
- ☐ Jag upplever ökade problem med att läsa och skriva. Har svårare att hitta ord och att uttrycka mig.
- ☐ Det har blivit svårare att vara uppmärksam och att koncentrera sig en längre tid.
- ☐ Enkla vardagssysslor har blivit besvärliga att utföra, t.ex. betala räkningar och handla mat.
- ☐ Jag har problem med att orientera mig. Kan ha svårt att hitta rätt även i min närmaste omgivning.
- ☐ Jag upplever att min personlighet har förändrats. Är mer lättretlig, initiativlös och vill sällan gå ut.

Har du kryssat i minst två rutor ovan? Då finns det skäl att kontakta din vårdcentral. Berätta mer utförligt om dina besvär för en läkare. Ta gärna med en anhörig till besöket.