

# ¿Qué causa la pérdida de memoria? Evaluar los síntomas y buscar ayuda

## ¿Qué causa la pérdida de memoria? Evaluar los síntomas y buscar ayuda

Varias condiciones pueden causar pérdida de memoria a corto o largo plazo y afectar el pensamiento o el comportamiento. Puede ser difícil saber qué hacer si has notado cambios en ti mismo o en un familiar o amigo, particularmente cambios relacionados con la pérdida de memoria, el pensamiento o el comportamiento. Puede ser solo un olvido normal, o puede ser algo más serio. Es natural sentirse inseguro al expresar sus preocupaciones porque eso puede hacer que parezcan más "reales". Sin embargo, estos son problemas de salud importantes, y es importante tomar medidas para averiguar qué está pasando.

### Imprima una guía para tomar notas:

- Guía para aquellos que han notado cambios en sí mismos - [Español](#) | [Español](#) (PDF)
- Guía para aquellos que han notado cambios en otros - [Español](#) | [Español](#) (PDF)

## Evaluar la situación

- **¿Qué cambios en la memoria, el pensamiento o el comportamiento notas?**  
¿Qué has notado que está fuera de lo común y causa preocupación?
- **¿Qué más está pasando?**  
Varias condiciones pueden causar pérdida de memoria a corto o largo plazo y afectar el pensamiento o el comportamiento. ¿Hay algún problema de salud o estilo de vida que podría ser un factor? Estos pueden incluir factores estresantes familiares o problemas médicos como diabetes o depresión.
- **¿Alguien más ha notado cambios?**  
¿Ha expresado alguna preocupación un familiar o amigo? ¿Qué notó?
- **¿Alguno de estos cambios es un signo o síntoma de Alzheimer u otra demencia?**  
Vea los [10 signos y síntomas tempranos de la enfermedad de Alzheimer](#) para verificar si están en la lista.

## Iniciar una conversación

- **¿Quién debe participar en la conversación para discutir las inquietudes?**  
Si has notado cambios en ti mismo, confía en una persona en la que confíes. Si ha notado cambios en otra persona, la persona que tiene la conversación podría ser usted, un familiar o amigo de confianza o una combinación de estas personas.
- **¿Cuál es el mejor momento y lugar para tener esta conversación?**  
Tenga la conversación tan pronto como sea posible. Elija una hora y un lugar que sean cómodos para todos los involucrados.
- **¿Cómo abordará la conversación?**  
Prueba lo siguiente si has notado cambios en ti mismo:
  - He notado [en blanco] en mí mismo, y estoy preocupado. ¿Has notado algo en mí que te preocupe?

Prueba lo siguiente si has notado cambios en otra persona:

- He notado [en blanco] en ti, y estoy preocupado. ¿Lo has notado? ¿Estás preocupado?
- ¿Cómo te has sentido últimamente? No te has parecido a ti mismo.
- Te noté [ejemplo específico], y me preocupó. ¿Ha sucedido algo así?

### **Evaluación de la memoria: lo que puede esperar**

Es importante visitar a un médico y hacerse una evaluación cuando usted o un miembro de la familia o amigo se enfrenta a problemas de pérdida de memoria. Saber qué esperar puede aliviar la ansiedad y ayudarlo a prepararse para las pruebas necesarias.

### **Conozca el proceso**

- **Hablen de ver a un médico juntos.**  
Muchas afecciones pueden causar pérdida de memoria o afectar el pensamiento y el comportamiento, por lo que es importante obtener una evaluación médica completa. Si la causa no es el Alzheimer u otra demencia, podría ser una afección tratable. Si se trata de demencia, hay muchos beneficios al recibir un diagnóstico temprano y preciso, incluida la oportunidad de planificar para el futuro, acceder a servicios de apoyo y explorar opciones de tratamiento. A muchas personas les resulta útil llevar a un amigo o familiar de confianza a la evaluación médica. Prueba lo siguiente si has notado cambios en ti mismo:
  - Creo que me daría tranquilidad ver a un médico y averiguar qué está pasando. ¿Estarías dispuesto a ir conmigo en busca de apoyo?

Prueba lo siguiente si has notado cambios en otra persona:

- Hay muchas cosas que podrían estar causando estos cambios, y la demencia puede o no ser una de ellas. Veamos si el médico puede ayudarnos a averiguar qué está pasando.
- Cuanto antes sepamos qué está causando estos problemas, antes podremos abordarlos.
- Creo que nos daría tranquilidad a ambos si habláramos con un médico.
- **Si es necesario, tenga varias conversaciones.**

La primera conversación puede no tener éxito. Algunas personas atribuyen los problemas con la memoria, el pensamiento o el comportamiento al estrés o al envejecimiento normal y pueden no tomar en serio sus preocupaciones. Escribe algunas notas sobre la experiencia para ayudarte a planificar la próxima conversación. Considere la ubicación, el día y la hora; lo que funcionó bien y lo que no; quién estuvo involucrado; el resultado final; y lo que podría hacerse de manera diferente la próxima vez.