¿DEMENCIA?

¿CÓMO FUNCIONA ESO EN NUESTRA CABEZA?

Este folleto fue desarrollado por el grupo de trabajo 'Gekleurde Wijsheid' (Sabiduría Colorida), en colaboración con el Centro de Expertos en Demencia brOes. 'Gekleurde Wijsheid' es una colaboración de: Sankaa, Kenniscentrum WWZ (Centro de Conocimiento WWZ), Brussels Ouderenplatform (Plataforma de ancianos de Bruselas), De Overmolen, LDC Forum, Vief, Cultuurvuur, VUB, Internationaal Comité, BrOes, Elder, Unie van Actieve Verenigingen (Union de Asociaciones Activas), Okra

Editor responsable: SANKAA vzw, Griet Bonne, Vooruitgangstraat 323, 1030 Schaarbeek, 0451.440.968

A medida que envejeces, tu cuerpo se deteriora lentamente. Tu fuerza muscular disminuye, tus huesos se vuelven más frágiles y aparecen más molestias. Tu cerebro también comienza a funcionar menos eficientemente. Puedes notar que a veces olvidas cosas, necesitas más tiempo para procesar información o tienes dificultad para recordar nombres. Esto es molesto, pero es parte del envejecimiento y no necesariamente un gran problema. A veces, el deterioro cerebral es más significativo. Olvidar puede convertirse en un verdadero problema, hablar se vuelve difícil, puedes notar cambios en tu personalidad o tener problemas para cocinar. En estos casos, puede que haya algo más y podría tratarse de demencia.

La demencia es una enfermedad del cerebro y ocurre principalmente en personas mayores de 60 años (en casos excepcionales, personas más jóvenes también pueden tener demencia). Cuanto mayor eres, mayor es el riesgo de desarrollar demencia. Esta enfermedad afecta al cerebro, deteriorando diversas funciones esenciales. Los síntomas exactos dependen de la naturaleza de la enfermedad, qué partes del cerebro están afectadas y la gravedad de la enfermedad.

Existen diferentes tipos de demencia, siendo la enfermedad de Alzheimer la más común. En el Alzheimer, los primeros síntomas suelen ser problemas con la memoria y dificultad para recordar información nueva. Las personas con Alzheimer pueden recordar bien su juventud, pero olvidar completamente que recibieron visitas el día anterior.

Eventualmente, la persona con demencia dependerá completamente de otros. La gravedad de la demencia aumentará hasta el fallecimiento de la persona. Desafortunadamente, la demencia aún no tiene cura.

Creo que algo está mal, ¿cuáles son los síntomas a los que debo prestar atención?

- Problemas de memoria: hacer las mismas preguntas o contar las mismas historias, olvidar eventos recientes.
- Confusión temporal: no saber qué día, mes, año o estación del año es. Por ejemplo, alguien podría vestirse con ropa ligera en invierno o querer ir al trabajo cuando ya está jubilado.
- Desorientación en entornos conocidos: perderse al regresar a casa después de hacer compras, aunque la ruta sea familiar.
- Problemas de lenguaje: dificultad para encontrar palabras, entender el idioma, depender más de la lengua materna mientras la segunda lengua se vuelve más difícil de usar.
- Dificultades para planificar y organizar: cumplir citas, cocinar, planificar salidas, limpiar, vestirse.
- Cambios en el estado de ánimo, comportamiento y personalidad. Sentir ansiedad, inseguridad o depresión al no poder realizar tareas familiares. La demencia en ciertas partes del cerebro también puede cambiar la personalidad.

> ***"Dado que vengo de una cultura musulmana, la demencia aún es un tabú. Como embajadora, quiero ayudar a romper el tabú sobre la demencia en personas con antecedentes migratorios. Todavía hay mucha ignorancia. No saben dónde o a quién acudir. Y también aprender que no está mal aceptar ayuda."***

Fatima, cuidadora y embajadora de la campaña 'Onthou mens, vergeet dementie' ('Recuerda a la persona, olvida la demencia')
www.onthoumens.be

Te preocupas, ¿qué hacer ahora?

Puede ser aterrador notar que tu cerebro no funciona tan bien. No te quedes solo con tus preocupaciones. Aquí tienes algunos consejos:

1. Habla con alguien en quien confíes. Puede ser un familiar, amigo, vecino o alguien de tu religión. No es fácil, pero es importante hablar del tema. Compartir tus preocupaciones puede ser un alivio.
2. Visita a tu médico. Preferiblemente acompañado por alguien de confianza que te apoye en la conversación. Prepara la cita anotando lo que quieres decir, los problemas que has notado y todas tus preguntas. Tu médico puede referirte a la ayuda adecuada. Si no tienes médico de cabecera, tu farmacéutico u otro profesional de la salud puede ser tu primer punto de contacto.

Los síntomas descritos también pueden ser causados por otras condiciones distintas a la demencia, como una deficiencia de vitaminas o una infección, que a menudo son solucionables. Por eso es importante buscar ayuda cuando notas un problema.

En Bélgica, actualmente hay más de 200,000 personas con demencia. Varias organizaciones están listas para ayudar a estas personas y sus familias. Tu fondo de seguro médico puede responder preguntas sobre demencia y la ayuda y apoyo disponibles. Enfermeras pueden brindar cuidado médico en casa, y organizaciones como Familia Ayuda pueden asistirte con tareas domésticas.

Para todas tus preguntas sobre demencia, apoyo en la búsqueda de la organización adecuada o para discutir tus preocupaciones, puedes contactar al Centro de Expertos en Demencia brOes.

www.dementie.be/broes
Chaussée de Haecht 76, 1210 Saint-Josse-ten-Noode
Tel. 02 778 01 70 | e-mail: broes@dementie.be