

DEMENCIA: síntomas iniciales y de alarma

Los siguientes 10 síntomas son los más frecuentes en el inicio de una demencia, sobretodo de la enfermedad de Alzheimer, que es la más prevalente. Se debe tener en cuenta que otros tipos de demencia pueden tener síntomas iniciales diferentes. Además, el envejecimiento no necesariamente implica pérdida de capacidades. Por lo tanto, delante de cualquier duda se recomienda consultar. El profesional de referencia a quien nos tendremos de dirigir es el médico de cabecera, que derivará al especialista si lo considera pertinente.

1- Pérdida de memoria

La pérdida de memoria reciente es el síntoma más frecuente en fases iniciales de una demencia. La persona con fallos de memoria tiene problemas para aprender cosas nuevas, olvida fácilmente lo que se le dice, puede olvidar dónde deja las cosas o qué iba a hacer. La memoria de los hechos más antiguos se mantiene.

Por ejemplo, una persona con demencia puede decir que recuerda su infancia como si fuera ayer pero que no recuerda lo que cenó.

2- Dificultades para realizar tareas conocidas

En fases iniciales de una demencia la persona tiene dificultades para realizar aquellas tareas que estaba acostumbrada a realizar sin problema. Por ejemplo, le puede costar recordar qué ingredientes tenía un plato, o tener problemas para arreglar pequeñas averías en casa, cuando antes lo podía hacer correctamente.

Los problemas con el manejo del dinero (saber el valor de las monedas, saber qué debe pagar, cuánto cuestan las cosas, contar el cambio...) y de la medicación (tipo y dosis que debe tomar) son frecuentes ya en fases iniciales, sobre todo cuando hay cambios. Progresivamente la persona abandona o simplifica actividades que les son más difíciles.

Por ejemplo, puede evitar conducir de noche, cuando llueve o cuando debe ir algún sitio que no conoce o puede dejar de cocinar platos elaborados.

3- Problemas de lenguaje

Son frecuentes las dificultades para encontrar el nombre de las cosas o de las personas. También puede haber problemas que antes no tenía para comprender información más compleja, como noticias o cartas que lleguen a casa o también para seguir conversaciones.

Por ejemplo, en reuniones donde hay varias personas (encuentros familiares, por ejemplo), puede quedarse aislado y no participar.

4- Desorientación en tiempo y espacio

Las personas con demencia inicial pueden tener dificultades para saber en qué día está (día de la semana, del mes, mes...). También puede haber dificultades para saber dónde está, pero esto generalmente es menos frecuente en fases iniciales.

Por ejemplo, puede fallar una visita al médico porque se equivoca de día u hora.

5- Capacidad crítica o de razonamiento disminuidos

Frecuentemente las personas con demencia en fase inicial no tienen consciencia de sus dificultades i fallos y pueden enfadarse cuando se les hace ver que tienen problemas. La falta de conciencia forma parte de la enfermedad, no es voluntad de la persona llevar la contraria o hacer enfadar a su familiar.

Por ejemplo, se pueden molestar porque el familiar insiste en llevarlos al médico para valorar los fallos de memoria y no entienden el porqué.

6- Dificultades para terminar tareas

Pueden dejar una tarea a medias y después no recordar que la estaban haciendo. Esto es debido a fallos de memoria y se debe tener muy presente en actividades en las que hay riesgo como cocinar, ya que se pueden dejar el fuego encendido y no recordarlo en absoluto.

Por ejemplo, pueden dejar la paella en el fuego para ir a tender la ropa o contestar al teléfono y no recordarlo.

7- Perder cosas, dejarlas en sitios incorrectos

Es una de las quejas más frecuentes en personas que empiezan a perder memoria. Cuando se deja fuera de sitio algún objeto después puede ser muy difícil encontrarlo porque no recuerdan dónde lo dejaron. Esto no quiere decir dejar las cosas en sitios extraños, como poner la cartilla en la nevera (que también podría pasar), sino esconderla o dejarla en un sitio distinto del habitual, de forma que después no recuerda que lo han hecho y no se encuentra. A veces también esconden y después no recuerdan haberlo hecho. Se necesita ser constante y dejar las cosas en el mismo sitio; este consejo es válido para todas las personas, no sólo para las que tienen demencia.

Por ejemplo, guardan cosas de valor (dinero, joyas, cartillas) en sitios poco habituales (macetas, entre sábanas, en los bolsillos de la ropa), con el riesgo de que verdaderamente se pierdan.

8- Cambios en el humor o comportamiento

En fases iniciales de una demencia a menudo hay cambios de carácter y suelen ser en forma de irritabilidad y susceptibilidad: la persona fácilmente se puede sentir molestada o se enfada, especialmente si se le dice que tienen problemas de memoria.

9- Dificultad para entender qué se ve o en calcular distancias

Comprender qué se está viendo y calcular distancias son funciones cerebrales que pueden verse afectadas en fases iniciales de la demencia. Son especialmente importantes cuando se realizan actividades de riesgo, como por ejemplo conducir.

Por ejemplo: la persona puede equivocarse calculando la distancia entre su coche y las columnas del parking o en valorar la distancia que separa su coche con el coche que va delante, con las consecuencias más o menos graves que pueden tener estos errores.

10- Abandono de tareas o actividades

La persona con una demencia en fase inicial tiene dificultades crecientes para realizar las tareas o actividades que antes hacía sin problema. Esto provoca que progresivamente las vaya abandonando o simplificando. También tienen dificultades para solucionar situaciones nuevas o inesperadas; se pueden agobiar fácilmente y se pueden poner nerviosos. También hay más apatía, con menos ganas de hacer.

Por ejemplo, pueden tener problemas para saber qué deben hacer y cómo pedir ayuda si se equivoca de parada de autobús, o cómo resolver alguna avería en casa (que se vaya la luz, que haya algún reventón...). Las personas que eran muy “manitas” también pueden tener más dificultades para arreglar cosas.