

# Comportamiento olvidadizo: Cuándo pedir ayuda

Aunque los olvidos leves pueden ser parte normal de hacerse mayor, también pueden ser un signo de problemas de memoria graves, como el deterioro cognitivo leve (DCL), la demencia o incluso la enfermedad de Alzheimer. Es importante notificar al médico de inmediato cualquier cambio perceptible en la memoria o el razonamiento.

## Cambios en la memoria relacionados con la edad

Los olvidos pueden ser una parte normal de hacerse mayor. A medida que las personas envejecen, se producen cambios en todas las partes del cuerpo, incluido el cerebro. Por consiguiente, algunas personas pueden tardar más en aprender cosas nuevas, no recordar la información tan bien como antes o extraviar cosas como los lentes. Todo esto suelen ser despistes leves, no problemas graves de memoria.

Algunas personas mayores no obtienen los mismos resultados que los jóvenes en pruebas complejas de memoria o aprendizaje. Sin embargo, los científicos han descubierto que, si se les dedica el tiempo suficiente, las personas mayores con buena salud pueden superar estas pruebas tan bien como las más jóvenes. De hecho, a medida que envejecen, los adultos con buena salud suelen mejorar en ciertas áreas de capacidad mental, como el vocabulario.

## Otras causas de pérdida de memoria

### Cambios en la memoria relacionados con la salud

Algunos problemas de memoria pueden estar relacionados con problemas de salud, algunos de los cuales se pueden tratar. Por ejemplo, los efectos secundarios de los medicamentos, la carencia de vitamina B12, el alcoholismo crónico, los tumores o las infecciones cerebrales pueden causar pérdida de memoria. Algunos trastornos tiroideos, renales o hepáticos también pueden provocar pérdida de memoria. Es importante obtener tratamiento médico para estas afecciones graves lo antes posible.

### Cambios en la memoria relacionados con las emociones

Los problemas emocionales, como el estrés, la ansiedad o la depresión, pueden hacer que una persona sea más olvidadiza. Estos síntomas suelen confundirse con la demencia. Por ejemplo, alguien que se haya jubilado recientemente o que esté afrontando la muerte de un cónyuge, familiar o amigo puede sentirse triste, solo, preocupado o aburrido. Tratar de hacer frente a estos cambios deja a algunas personas confusas u olvidadizas. Los problemas de memoria causados por las emociones suelen ser temporales y desaparecen cuando los sentimientos se desvanecen. Si estas emociones se prolongan en el tiempo, es importante acudir al médico o psicólogo. El tratamiento puede incluir terapia psicológica, medicamentos o ambos.



## Envejecimiento normal o enfermedad de Alzheimer

### Envejecimiento normal

- Tomar malas decisiones de vez en cuando
- No pagar una factura esporádica
- Olvidar qué día es y recordarlo más tarde
- Olvidarse de una palabra
- Extraviar cosas de vez en cuando
- No recordar el nombre de un conocido

### Enfermedad de Alzheimer

- Tomar malas decisiones constantemente
- Dificultades para llevar los pagos de las facturas al día
- Perder la noción de la fecha o la época del año
- Dificultades para mantener una conversación
- Extraviar las cosas con frecuencia y ser incapaz de encontrarlas
- No reconocer o no recordar nombres de familiares

Actualizado 20.2.2025



alzsd.org  
858.492.4400