Síntomas iniciales de las demencias

Pérdida de memoria a corto plazo

Una de las señales más comunes y tempranas de las demencias es la dificultad para recordar información **reciente**. Esto se manifiesta en olvidar eventos importantes, detalles relevantes o repetir preguntas. Por ejemplo: la persona puede **olvidar dónde dejó las llaves, si apagó la luz o qué es lo que ha comido.** Así, la persona depende cada vez más de notas o familiares para recordar detalles, citas o fechas importantes.

Dificultad para planificar o resolver problemas

La persona puede tener dificultades para realizar tareas que antes eran cotidianas, como **seguir una receta de cocina, seguir las reglas de un juego, realizar la lista de la compra o manejar el dinero.**

Además, también es común que experimenten una **disminución en su capacidad para concentrarse.**

Confusión con el tiempo o el lugar

La persona puede **perder la noción del tiempo y las fechas**. También puede **olvidar cómo llegó a un lugar o no recordar por qué está allí.**

Aunque en la fase inicial no es tan marcado, también la persona puede perderse en su vecindario o sentirse desubicada en lugares conocidos.

Dificultad para realizar actividades cotidianas

Actividades que antes realizaba con facilidad, como **conducir, jugar a un juego o utilizar un electrodoméstico**, pueden convertirse en tareas complicadas. Este síntoma se relaciona con el deterioro de la memoria y las habilidades motoras.

Cambios en la percepción visual y espacial

La persona puede experimentar **problemas en el equilibrio, para leer, calcular distancias o diferenciar colores**, señales que no deben pasarse por alto, ya que pueden interferir con actividades básicas como conducir. Estos cambios están relacionados con el deterioro del procesamiento visual en el cerebro.

Problemas con el lenguaje

La persona puede experimentar **dificultades para encontrar palabras, interrumpir su discurso o repetir frases**. Además, es común que tengan problemas para seguir o participar en conversaciones.

Tendencia a extraviar objetos

Colocar objetos en lugares inusuales y no recordar cómo llegaron allí es un síntoma frecuente en etapas iniciales. En algunos casos, las personas pueden acusar a otras personas de haber cogido dichos objetos, lo cual puede generar conflictos familiares.

Cambios en el juicio o la toma de decisiones

La persona puede mostrar un deterioro en el juicio, como **gastar grandes cantidades de dinero en compras innecesarias o descuidar su higiene personal.**

Aislamiento social

El deterioro cognitivo puede llevar a la persona a **evitar reuniones sociales o actividades que antes disfrutaba**, debido al temor de cometer errores o no recordar cómo participar. Este aislamiento, a su vez, puede agravar la situación al disminuir la estimulación cognitiva.

Cambios en el estado de ánimo y la personalidad

La ansiedad, la depresión, la irritabilidad y la desconfianza son comunes en las primeras etapas de las demencias, especialmente si la persona comienza a notar sus dificultades. Estos cambios suelen ser desconcertantes para la familia, ya que, por lo general, no corresponden con la personalidad previa de la persona.

Estrategias de intervención y cuidado en fases iniciales

Establecer rutinas diarias

Las rutinas proporcionan un sentido de **estabilidad y seguridad**, ayudando a la persona a sentirse más tranquila y menos confundida.

Fomentar la estimulación cognitiva

Actividades como la **lectura, juegos de memoria y ejercicios mentales** pueden ayudar a mantener las funciones cerebrales activas.

Ejercicio físico regular

Además de ser beneficioso para la salud física, el ejercicio también **mejora el estado anímico.**

Mantener una dieta equilibrada

Una dieta equilibrada puede tener **efectos positivos en la salud cerebral.**

Fomentar la socialización

Las interacciones sociales ayudan a **estimular la mente** y pueden reducir los síntomas depresivos.

Etiquetar objetos importantes

Ayudar a la persona a recordar dónde están los artículos de uso diario colocando **etiquetas o notas visibles.**

Crear un entorno seguro

Evitar obstáculos en casa que puedan causar accidentes, como alfombras sueltas o cables expuestos.

Desarrollar un sistema de recordatorios

El uso de **calendarios, relojes con alarmas o aplicaciones móviles** puede ser útil para recordar citas y medicación.

Fomentar la autonomía

Permitir que la persona **realice tareas por sí misma**, proporcionando apoyo solo cuando sea necesario.

Establecer un plan de cuidado adecuado durante las primeras etapas de las demencias puede:

- Mantener la independencia: la persona puede continuar viviendo de manera independiente durante más tiempo si recibe el apoyo oportuno.
- Reducir la ansiedad: al crear un entorno estructurado, la persona suele sentirse más segura y menos ansiosa.
- Mejorar el bienestar general: la integración de hábitos saludables y la estimulación cognitiva pueden favorecer el bienestar emocional y la calidad de vida.