

# ¿Está preocupado por la memoria o el pensamiento?

A continuación, le indicamos cómo hablar con su médico.

La enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas (Alzheimer's Disease and Related Dementias, ADRD) son afecciones cerebrales que afectan lentamente la memoria, el pensamiento y el funcionamiento diario, principalmente en los adultos mayores. La ADRD no es lo mismo que la pérdida de memoria relacionada con la edad y, por lo general, afecta a las personas mayores de 65 años. El Alzheimer es la causa más común de demencia y representa entre el 60% y el 80% de los casos de demencia.<sup>1</sup>

Si siente que usted o un ser querido presenta signos de ADRD, debe hablar con su médico de atención primaria.



## ANTES DE SU CITA

**Prepararse para su cita es clave para aprovechar al máximo el tiempo con su médico de atención primaria.**

- ✓ Documente sus preocupaciones y síntomas
- ✓ Revise sus antecedentes familiares
- ✓ Haga una lista de sus medicamentos
- ✓ Indique ejemplos específicos de los problemas de memoria que ha notado, incluyendo cuándo comenzaron, con qué frecuencia ocurren y cómo afectan su vida diaria.
- ✓ Indique cualquier familiar que haya tenido enfermedad de Alzheimer u otras formas de demencia. Incluya la edad en la que aparecieron los primeros síntomas y cualquier detalle sobre el diagnóstico o el tratamiento.
- ✓ Lleve una lista de todos los medicamentos que está tomando, incluidos los medicamentos con receta, medicamentos de venta libre, suplementos herbales o vitaminas.
- ✓ Considere llevar a un amigo o familiar de confianza. Pueden ayudar a tomar notas, compartir observaciones o brindarle apoyo durante la cita.

## DURANTE SU CITA

**Exponga claramente sus preocupaciones y describa sus síntomas**

Por ejemplo, podría decir: "He notado cambios en mi memoria y en mi forma de pensar. Me preocupa que esto pueda ser una señal temprana de la enfermedad de Alzheimer".

Sea lo más específico posible para que su médico tenga una comprensión clara de sus preocupaciones.

**Explore las posibles causas**

Su médico puede ayudar a descartar causas reversibles y analizar los factores de riesgo.

Su proveedor podría preguntarle sobre los factores relacionados con el estilo de vida, como el estrés, la depresión, la calidad del sueño u otros problemas de salud que podrían afectar su memoria. Ser sincero con su médico sobre factores como el consumo de alcohol es muy importante.

Es posible que su médico ordene análisis de sangre para detectar afecciones tratables, como deficiencias de vitaminas o problemas de tiroides que pueden afectar la función cerebral.

Comparta detalles sobre cualquier familiar con demencia y cualquier otra información médica que pueda ayudar a su médico a entender los riesgos potenciales.

**Hable sobre las pruebas de diagnóstico**

**Evaluaciones cognitivas**

Su médico puede realizar una prueba breve en el consultorio o derivarlo a un especialista para evaluaciones más detalladas. La prueba probablemente incluirá preguntas y tareas para evaluar la memoria, la atención y las habilidades lingüísticas.

**Biomarcadores en la sangre**

Su médico podría tener acceso a nuevos análisis de sangre que detectan biomarcadores de Alzheimer (sustancias en el cuerpo que ayudan a diagnosticar o predecir la enfermedad). Pregunte si estas pruebas son adecuadas para usted según sus síntomas. Las pruebas de biomarcadores son rápidas, mínimamente invasivas y pueden ser más económicas que otras opciones para determinar si sus síntomas pueden estar causados por la enfermedad de Alzheimer.

**Diagnóstico por imágenes**

Analice si las pruebas de imágenes cerebrales, como una resonancia magnética (un escaneo no invasivo que utiliza ondas magnéticas) o una tomografía computarizada (un escaneo no invasivo que combina radiografías e imágenes por computadora), podrían ser útiles para detectar cambios en la estructura de su cerebro.

## DESPUÉS DE SU CITA

**Cada plan de tratamiento se personaliza según su situación y síntomas específicos. Los componentes comunes de un plan de tratamiento que su médico puede recomendar incluyen:**

**Cambios en el estilo de vida**

Su médico puede sugerir medidas para mejorar la salud cerebral, como actividad física regular, una dieta equilibrada, estimulación cognitiva (rompecabezas, aprendizaje de nuevas habilidades), interacción social con amigos y familiares, y mantener hábitos de sueño saludables.

**Derivación a especialistas**

Si es necesario, su médico puede derivarlo a un neurólogo (un especialista en el diagnóstico y tratamiento de trastornos cerebrales y del sistema nervioso), un geriatra (un especialista en la atención y las necesidades de salud de los adultos mayores) o una clínica de atención para la memoria para una evaluación más completa.

**Plan de seguimiento:**

Colabore con su médico para crear un cronograma para las consultas de seguimiento, pruebas adicionales o controles, y conversaciones sobre posibles intervenciones farmacológicas.

Este recurso cuenta con el apoyo de una contribución de UsAgainstAlzheimer's.

### Patient Resources

Guía para el cerebro "Nosotros ante el Alzheimer (UsAgainstAlzheimer's)"

Guía de atención cognitiva de la AAFP  
Asociación de Alzheimer

### References

1. "¿Qué es el Alzheimer?" (What Is Alzheimer's?) Alzheimer's Association, www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers. Consultado el 3 de febrero de 2025.

 **AAFP**  
AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS

 familydoctor.org

