

## ¿SON COSAS DE LA EDAD?



En ocasiones nosotros o algún familiar tenemos algunos fallos de memoria y nos preguntamos si será de la edad o nos está sucediendo algo más. Éstos son algunos de los síntomas más comunes al inicio de una demencia por los que debemos de contactar con nuestro médico de cabecera.

- **Olvidos:** Todos olvidamos fechas, citas.... Pero en algún momento caemos en la cuenta. Debemos preocuparnos cuando la frecuencia sea muy elevada y necesitemos que otras personas nos lo recuerden.
- **Dificultad para planificar o resolver problemas:** de pronto, una receta de cocina que hemos hecho durante muchos años, resulta algo muy complejo y no sabemos ni por dónde empezar.
- **Desorientación en tiempo y lugar:** a menudo no sabemos en qué día vivimos si nuestro día a día es similar, es normal y más con la edad. Sin embargo, confundir la comida con la cena o desorientarnos en lugares conocidos ya es síntoma de algo más.
- **Pérdida de iniciativa e interés en actividades habituales.** Es natural que con los años por cansancio abandonemos algunas actividades. Las personas con inicio de demencia las abandonan por temor a que los demás vean su deterioro y porque pierden la iniciativa.
- **Uso del lenguaje:** es normal que se nos olvide una palabra “lo tengo en la punta de la lengua”, pero después, nos acordamos. Las personas con inicio de demencia no lo recuerdan después y utilizan frases como pásame eso que sirve para comer por ejemplo para referirse al tenedor. Utilizan expresiones hechas en las conversaciones cuando se han perdido y no saben muy bien de qué se estaba hablando.
- **Muchos objetos fuera de lugar.** Pierden objetos continuamente y aparecen en los lugares menos pensados. Normalmente acusan a los demás de haberlos cambiado de sitio. Es normal que perdamos las llaves, pero no que aparezcan en la nevera.
- **Cambios en el humor.** Pueden volverse más desconfiados, deprimidos, temerosos y enfadarse fácilmente. Con la edad se acusan nuestras manías y somos menos flexibles pero no se trata de un cambio tan global de personalidad.

**Raquel Girón Giménez**  
Psicóloga  
Residencia Delicias  
Fundación Rey Ardid