

Mucho más que olvidar

Entender la demencia en la tercera edad

¿Qué es la demencia?

- La demencia se parece mucho a la pérdida de memoria, pero es muy diferente.¹
- Los primeros signos de demencia son muy sutiles, a menudo no implican pérdida de memoria y, generalmente, son más difíciles de detectar.²
- La demencia avanza a diferentes ritmos en diferentes personas.²
- Algunas demencias no afectan a la memoria en absoluto, sino que afectan a la capacidad de una persona de comunicarse, de reconocer a las personas, a las palabras o a los objetos.³

¿Cómo se manifiesta la demencia?²

- pérdida de memoria;
- pérdida de la capacidad de discernimiento;
- dificultad para tomar decisiones;
- cambios en la personalidad;
- problemas para hablar y comprender el lenguaje;
- dificultad para pasar tiempo con los seres queridos.



¿Cómo puedo mantenerme en buen estado de salud?

- Manténgase activo y coma bien.⁴
- Cree una rutina para irse a la cama.⁴
- Use audífonos.⁵
- Póngase en contacto con la comunidad y con sus seres queridos.⁶
- Ejercite el cerebro.

¿Dónde puedo buscar ayuda?



Hay recursos y asistencia para la salud y el bienestar mental disponibles en su comunidad.

Para obtener más información, comuníquese con cualquiera de las siguientes organizaciones:

ConnexOntario

Comuníquese las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener información confidencial y gratuita sobre servicios de salud mental, adicciones y ludomanía en Ontario.
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

Sociedad de Alzheimer de Ontario
alzheimer.ca/en/on **1-800-879-4226**

Canadian Mental Health Association
<https://ontario.cmha.ca/> **1-800-875-6213**

Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones
www.camh.ca **1-800-463-2338**

Centros comunitarios de información
www.211Ontario.ca **Llame al 211**

Senior Active Living Centres (Centros para la Vida Activa de los Adultos Mayores)
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>
1-888-910-1999

Recursos

Alzheimer's Disease or Dementia (Enfermedad de Alzheimer o demencia), Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia>

Alzheimer's disease: What to expect (Enfermedad de Alzheimer: qué esperar), Sociedad de Alzheimer de Canadá https://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/core-lit-brochures/core-literature_what-to-expect.pdf

Referencias

1. Sociedad de Alzheimer de Ontario (2018, 24 de agosto). Normal aging vs dementia (Envejecimiento normal en comparación con la demencia). Disponible en: alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/What-is-dementia/Normal-aging-vs-dementia. Consultado el 6 de febrero de 2020.
2. *Alzheimer's or dementia (Alzheimer o demencia)*. (s.a.) Disponible en: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia>. Consultado el 6 de febrero de 2020.
3. Mori, E. (2017). Cognitive Impairments of Dementia with Lewy Bodies (Deficiencias cognitivas en la demencia con cuerpos de Lewy). En *Dementia with Lewy Bodies (demencia con cuerpos de Lewy)* (págs. 73–85). Springer, Tokyo.
4. Bombois, S., Derambure, P., Pasquier, F. y Monaca, C. (2010). Sleep disorders in aging and dementia (Trastornos del sueño en el envejecimiento y la demencia). *The Journal of Nutrition, Health & Aging (Revista de Nutrición, Salud y Envejecimiento)*, 14 (3), 212–217.
5. Thomson, R.S., Auduong, P., Miller, A.T. y Gurgel, R.K. (2017). Hearing loss as a risk factor for dementia: a systematic review (Hipoacusia como factor de riesgo de la demencia: revisión sistemática). *Laryngoscope Investigative Otolaryngology (Otorrinolaringología laringoscópica de investigación)*, 2 (2), 69–79.
6. Agli, O., Bailly, N. y Ferrand, C. (2015). Spirituality and religion in older adults with dementia: A systematic review (Espiritualidad y religión en adultos mayores con demencia: revisión sistemática). *International Psychogeriatrics (Psicogeriatría internacional)*, 27 (5), 715–725.