

LISTA DE VERIFICACION de problemas con la memoria

	Raramente	A veces	A menudo
Me resulta difícil recordar acontecimientos que sucedieron recientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me resulta difícil encontrar la palabra adecuada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me resulta difícil recordar el día y la fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me olvido de dónde están normalmente las cosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me resulta difícil adaptarme a cambios en mi rutina diaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me resulta difícil entender los artículos de revistas o diarios o las historias de un libro o la televisión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me resulta difícil entender y participar en conversaciones, especialmente en grupos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me resulta difícil entender asuntos financieros como trámites en el banco o el cálculo del cambio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me resulta difícil entender actividades de la vida diaria, como orientarme en el centro comercial de mi localidad o preparar una comida que siempre he cocinado bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estoy perdiendo interés en las actividades que normalmente disfrutaría	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me resulta difícil solucionar los problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familiares y/o amigos han comentado sobre mi mala memoria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros problemas:			

Si marcó los casilleros “A veces” o “A menudo”, se recomienda que consulte a su médico.

Sobre Dementia Australia

Dementia Australia es el organismo nacional máximo para las personas de todas las edades que viven con toda clase de demencia y para sus familiares y cuidadores. Proporciona educación e información y servicios de defensa y apoyo.

Más información

Dementia Australia tiene información adicional sobre la demencia y la reducción del riesgo de demencia.

National Dementia Helpline
1800 100 500



Idiomas comunitarios
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

¿Le preocupa su memoria?

He aquí lo que puede hacer...



**dementia
australia**

¿Le preocupa su memoria?

¿Esta olvidadizo o confundido?

Lo primero que debe hacer para que le ayuden es determinar si tiene problemas.

¿Le preocupan las crecientes fallas de su memoria u otros cambios en el juicio o la conducta o las de un pariente o un amigo?

Los cambios en la memoria y el juicio, que tienen varias causas posibles que pueden incluir el estrés, la depresión, el dolor, las dolencias crónicas, la medicación y el alcohol, a veces son signos de demencia precoz. Cambios notables en la memoria no son normales a cualquier edad y se deben tomar en serio. Si usted o alguien a quien conoce está experimentando estos problemas, debería consultar a su médico tan pronto como sea posible.



Hable con su médico

No existe una prueba específica única para diagnosticar la demencia. El diagnóstico lo hace un médico conversando con usted o un pariente o un amigo para determinar más a fondo sus problemas con la memoria y el juicio. También necesita un examen físico y neurológico para precisar todas las otras causas posibles

Durante la visita:

- Lleve una lista de sus problemas, que va a servir como punto de partida para examinar la situación y determinar los exámenes correspondientes
- Cuénteles a su médico, abierta y honestamente, todos sus problemas, con inclusión del período durante el cual los ha estado experimentando
- Lleve una lista de los medicamentos que está tomando, con sus respectivas dosis (o lleve todas sus tabletas en una bolsa). No se olvide de los inhaladores, las cremas, los medicamentos de hierbas y las vitaminas

Recuerde que usted puede:

- Pedir una cita más larga
- Llevar a un familiar, amigo o cuidador
- Hacer preguntas y pedir más explicaciones si no entiende
- Tomar notas durante la visita
- Examinar opciones para una nueva evaluación por un especialista

“Cuando me diagnosticaron, sentí un tremendo alivio porque lo peor era no saber”

A Fred lo diagnosticaron con la enfermedad de Alzheimer

Mientras más pronto tome una decisión, más provechoso es

Es posible que sus síntomas no los cause la demencia pero si lo son, el diagnóstico en la etapa inicial es de mucha utilidad.

El diagnóstico en la etapa inicial le permite tener acceso al apoyo, a la información y a la medicación. Es de suma importancia que las personas diagnosticadas con demencia planifiquen con antelación cuestiones como el cuidado, la salud, las finanzas y el estilo de vida que quieren tener en su futuro.

“Estoy muy contenta de haber tenido un diagnóstico en la primera etapa porque me dio la oportunidad de cambiar las actividades de mi estilo de vida para hacerlas calzar con mis capacidades y para hacer planes definitivos para el futuro”.

A María la diagnosticaron con demencia vascular

Demencia

Demencia es un término general que describe los problemas asociados con los cambios progresivos de la memoria y el juicio. La enfermedad de Alzheimer es el tipo más común de demencia. La demencia puede manifestarse en cualquier persona, pero es más común después de los 65 años y especialmente después de los 85 años. Es posible que los primeros síntomas no sean obvios. Solamente los médicos o los especialistas pueden diagnosticar la demencia.

Memory concerns CHECKLIST

Rarely
Sometimes
Often

I have trouble remembering events that happened recently

I have trouble finding the right word

I have trouble remembering the day and date

I forget where things are usually kept

I have difficulty adjusting to any changes in my day-to-day routine

I have problems understanding magazine or newspaper articles or following a story in a book or on television

I find it hard to follow and join in conversations, particularly in groups

I have problems handling financial matters, such as banking or calculating change

I have difficulty with everyday activities such as finding my way in the local shopping centre, or how to cook a meal I have always cooked well

I am losing interest in activities I'd normally enjoy

I have difficulties thinking through problems

Family and/or friends have commented about my poor memory

Other concerns:

If you have ticked 'sometimes' or 'often' it is recommended that you see your doctor.

About Dementia Australia

Dementia Australia is the national peak body for people, of all ages, living with all forms of dementia, their families and carers. It provides advocacy, support services, education and information.

More information

Further information about dementia and dementia risk reduction is available from Dementia Australia.

National Dementia Helpline
1800 100 500



For language assistance
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

Worried about your memory?

Here's what you can do...



**dementia
australia**

Worried about your memory?

Feeling forgetful or confused?

Finding out if there is a problem is the first step to getting help

Have you become concerned about increasing lapses in memory, or other changes in thinking or behaviour for yourself, a family member or friend?

Changes in memory and thinking have a number of possible causes that may include stress, depression, pain, chronic illness, medication or alcohol and sometimes it is a sign of early dementia. Major changes in memory are not normal at any age and should be taken seriously. If you or someone you know is experiencing these kinds of difficulties it is better to see your doctor sooner rather than later.



Talking to your doctor

There is no single specific test that can show whether someone has dementia. A diagnosis is made by talking to you and perhaps a relative or friend to find out more about your difficulties with memory and thinking. You will also need a physical and neurological examination which will look at all other possible causes.

During the visit:

- Take your list of concerns with you – it will provide a useful basis for further discussion and tests
- Talk to your doctor about your concerns honestly and openly, including how long you have been experiencing these problems
- Bring a list of the medications that you are taking including the doses (or bring all your tablets in a bag). Don't forget inhalers, creams, herbal medications and vitamins.

Remember you can:

- Ask for a longer appointment
- Take a relative, carer or friend with you
- Ask questions and request further explanations if you don't understand
- Take notes during the visit
- Discuss the option of further assessment by a specialist

“It was a relief to get the diagnosis – the worst was not knowing.”

Fred diagnosed with Alzheimer's disease

The earlier you act the better

The symptoms you have may not be caused by dementia, but if they are, an earlier diagnosis will be helpful.

An early diagnosis means that you can have access to support, information and medication. It is important for people with a diagnosis of dementia to plan ahead and consider factors such as future lifestyle, care, health and finances.

“We are glad we had that early diagnosis as we have been given the chance to change our lifestyle activities to match my capabilities and to make definite plans for the future.”

Maria diagnosed with vascular dementia

What is dementia?

Dementia is a general term to describe problems with progressive changes in memory and thinking. Alzheimer's disease is the most common type of dementia. Dementia can happen to anybody, but it becomes more common over the age of 65, and especially over the age of 85. Early signs may not be obvious – only a doctor or specialist can properly diagnose dementia.