*Artículo del boletín de noticias:*

Gracias a la detección temprana, usted tiene opciones para vivir con la pérdida de memoria

A medida que envejecemos, muchos de nosotros sufrimos alguna pérdida de memoria. Olvidar las cosas de vez en cuando es una parte normal del envejecimiento. Pero una pérdida de memoria que perturba la vida cotidiana podría ser un signo de algo más grave, como la demencia u otros problemas de salud.

Para saber si su pérdida de memoria es un signo de un problema mayor, es importante que hable con su familia y se someta a un examen médico. Si está experimentando signos de demencia, la detección temprana le da más opciones para mantenerse saludable y obtener apoyo.

La demencia no es una enfermedad específica. Es un término amplio que significa que su capacidad para recordar, pensar o tomar decisiones es lo suficientemente grave como para interferir en sus actividades cotidianas. Para muchos de nosotros, es una palabra aterradora. Pero identificar sus síntomas y posibles causas puede suponer una gran diferencia en su vida y en la de su familia con el paso del tiempo.

Cuando la pérdida de memoria se detecta temprano, usted puede:

* Acceder a importantes recursos y programas para personas con pérdida de memoria y sus familias.
* Identificar y tratar las causas reversibles de la pérdida de memoria. En lugar de ser un signo de demencia, la pérdida de memoria de algunas personas está causada por factores como un medicamento o una enfermedad que puede ser tratada.
* Hacer cambios en su estilo de vida o tomar medicamentos que le ayuden a controlar los síntomas.
* Obtener apoyo y orientación de organizaciones que ayudan a las personas y familias que viven con demencia.
* ¡Averigüe que está pasando! Cuando conocemos la causa de la pérdida de memoria, podemos saber qué esperar y cómo afrontarla. Podemos empezar a crear una red de apoyo.

Puede visitar doh.wa.gov/memory para conocer algunas diferencias entre el envejecimiento normal y los signos de que su pérdida de memoria o los cambios en el pensamiento pudieran estar relacionados con la demencia.

La conclusión es: Si tiene problemas para recordar o pensar con normalidad, hable de ello ya con su familia. Pida una cita para consultar con un médico. Juntos, pueden elaborar un plan para obtener atención médica y apoyo para su familia.