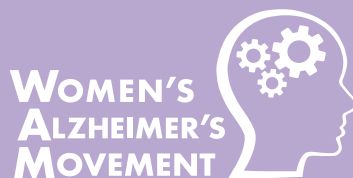


10 SEÑALES

QUE CADA MUJER
DEBE OBSERVAR A MEDIDA
QUE ENVEJECE

Conforme las mujeres envejecemos, podemos comenzar a notar cambios en el funcionamiento de nuestros cerebros, a menudo desde los 40 y 50 años. Sin embargo, hay señales, a las que debemos prestar atención que pueden justificar una conversación con nuestro médico. Si experimentamos varios de estos cambios a la vez, podría indicar un deterioro cognitivo leve (DCL), que afecta al 15-20% de las personas mayores de 65 años.

WAM desea agradecer a los miembros de nuestro Consejo Asesor Científico que contribuyeron a esta guía. Y un agradecimiento especial a Biogen por su apoyo continuo.



10 SEÑALES

QUE CADA MUJER DEBE OBSERVAR A MEDIDA QUE ENVEJECE

	El envejecimiento típico puede parecer:	Hable con su médico si:
1. Problemas con el idioma.	Ocasionalmente, necesitas hacer una pausa para encontrar las palabras que estás buscando.	Eres reacia a hablar con tus amigas porque tener que pensar en las palabras es desafiante.
2. Artículos perdidos.	A veces se te pierden artículos, como las llaves, los anteojos o un libro.	Empiezas a perder artículos con frecuencia creciente.
3. Pérdida de la memoria a corto plazo.	Olvidas que tenías una cita, pero te acuerdas más tarde.	Olvidas ir a tus citas o tener conversaciones específicas.
4. Olvido.	Luchas por recordar el nombre de alguien que acabas de conocer.	Olvidas los nombres de amigos cercanos y / o familiares.
5. Cambios de personalidad.	Te pones irritable o ansiosa si se interrumpe tu rutina; prefieres ser menos social.	Empiezas a tener episodios emocionales injustificados.
6. Cambios en el razonamiento.	Eres un poco más lenta procesando información cuando tomas decisiones.	Observas que tienes dificultades para tomar decisiones o resolver problemas.
7. Desafíos con las tareas diarias.	Ocasionalmente se te olvida pagar una factura o tomar tu medicación.	Tareas como pagar facturas, conducir, limpiar o ir de compras se convierten en una tarea difícil de completar.
8. Período de atención.	Entras en una habitación y se te olvida por qué.	Pierdes fácilmente la concentración o te distraes fácilmente.
9. Perdiendo el sentido del tiempo.	Olvidas qué día de la semana es, pero luego te acuerdas.	Te cuesta recordar qué año es o empiezas a perder el sentido del paso del tiempo.
10. Desafíos con la planificación o la resolución de problemas.	Olvidas invitar a cierto amigo o familiar a una reunión familiar.	Planificar una reunión familiar se vuelve frustrante o muy difícil.

Para obtener más recursos e información sobre la salud del cerebro de las mujeres, visita Women's Alzheimer's Movement en www.womensalzheimersmovement.org.