

# EL OLVIDO:

¿Qué es normal y qué no?

Muchas personas comienzan a olvidarse de las cosas a medida que envejecen.

¿Cómo se puede diferenciar entre

**un olvido  
leve**



**problemas graves  
de memoria**



como la enfermedad  
de Alzheimer?

**Vea lo que es típico y lo que no es:**

## **ENVEJECIMIENTO NORMAL**

- Tomar una mala decisión de vez en cuando.

## **ENFERMEDAD DE ALZHEIMER**

- Hacer juicios equivocados o tomar malas decisiones la mayor parte del tiempo.

## ENVEJECIMIENTO NORMAL

- Olvidarse de hacer un pago mensual.
- No recordar qué día es y acordarse más tarde.
- A veces no saber qué palabra usar.
- Perder cosas de vez en cuando.

## ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

- Tener problemas para pagar las facturas mensuales.
- Perder la pista de la fecha o la época del año.
- Tener dificultad para mantener una conversación.
- Perder cosas a menudo y no poder encontrarlas.



**Aunque olvidarse de algunas cosas vienen con la edad, no ignore los cambios que le preocupan sobre su memoria o forma de pensar.**

**Hable con su médico** si nota que tiene problemas de memoria más graves de lo normal.

Para más información sobre el olvido y la pérdida de la memoria, visite [www.nia.nih.gov/espanol/memoria-perdida](http://www.nia.nih.gov/espanol/memoria-perdida).

