

TENDENCIAS

Estos son los 5 signos más tempranos y sutiles del Alzheimer, según una neuróloga

Hay señales del Alzheimer que, a menudo, se confunden con el envejecimiento normal o estrés. ¿Cómo identificar cuando hay que ir al médico?



Por Nicole Iporre

1 OCTUBRE 2025



El **Alzheimer** es una enfermedad progresiva. Esto quiere decir que no es de aparición repentina, sino que el cerebro comienza a deteriorarse lentamente, afectando la memoria y otras funciones cognitivas de a poco.

Es por esto que, muchas veces, algunas de sus primeras **señales** suelen ser confundidas con el envejecimiento normal, o con algunos trastornos, como el estrés.

De acuerdo a la [Encuesta Nacional de Salud ENS 2016-2017](#), un 10% de los adultos mayores en Chile tienen un “deterioro cognitivo relevante”, y, según el Ministerio de Salud (2017), esta cifra se duplica en personas de 80 años en adelante.

Por ello, en conversación con **La Tercera**, la Dra. **Evelyn Benavides**, neuróloga de la Clínica Las Condes, explica cuáles son los signos más tempranos y sutiles del Alzheimer a los que hay que estar atentos.



Cuáles son los primeros síntomas del Alzheimer

La Dra. Benavides asegura que el diagnóstico precoz de la enfermedad de Alzheimer es importante, pues así, el paciente podrá ser evaluado y comenzará un tratamiento enfocado en “mantener una vida lo más saludable posible”.

En esta línea, los signos más tempranos y sutiles del Alzheimer, que suelen confundirse con envejecimiento o estrés, pero que deben ser vistos por un médico, son:

1. **Pérdida de memoria próxima.** “De las cosas que recién hicimos, qué tomamos de desayuno, qué hicimos el día anterior”, dice la experta.
2. **Dificultad para organizarse.** Tener complicaciones a la hora de organizar qué haremos, los horarios o el orden en que vamos a realizar las cosas.
3. **Problemas para hacer actos “inconscientes”.** Por ejemplo, manejar, usar el transporte público, hacer trámites bancarios. “Empiezan a haber dificultades en actos que nos resultan automáticos”.
4. **Bajas de ánimo e irritabilidad.**
5. **Dificultad para encontrar las palabras que queremos decir.**

“Cuando los familiares o quienes viven con la persona empiezan a notar que se les dificulta la vida diaria, que presentan errores en cosas que normalmente se hacen con escasa dificultad o que se hacen en forma automática, es una señal de que habría que consultar a su médico tratante”, dice la experta.



Qué hacer tras el diagnóstico de Alzheimer

Las familias y cuidadores de pacientes que están en las primeras etapas del Alzheimer pueden tener muchas dudas sobre cómo enfrentar este diagnóstico y ayudar a su ser querido.

Para la neuróloga, es esencial llevar una rutina que “permita que el avance de esta enfermedad sea lo más lento posible”.

Por ello, idealmente hay que mantener una vida social y actividades cognitivas. También que sostengan la actividad física, entre otros. Estos son algunos consejos de la doctora:

- **Mantener la vida social.**
 - **Realizar actividades físicas a diario.**
 - **Tener los horarios diurnos y nocturnos bien diferenciados** (con rutinas).
 - **Realizar actividades novedosas.** Como juegos de cartas, puzzles, talleres de pintura, de historia, etc.
 - **Mantener un ritmo de actividades variado.** Esto, para que “otras áreas del cerebro vayan tomando el control de las funciones que se van perdiendo”.
-