



SALUD | MÁS DEL 50% DE LOS CASOS DE ALZHEIMER QUE AÚN SON LEVES ESTÁN SIN DIAGNOSTICAR



Soledad García, diagnosticada de Alzheimer en fase inicial, en su casa de Puerto Real (Cádiz).

C. PERDIGONES Puerto Real

Fue hace seis años, a los 58, cuando Soledad García comenzó a notar que algo no encajaba. No eran los olvidos cotidianos que cualquiera puede tener ni el típico despiste de no recordar dónde había dejado el móvil o las llaves. Eran lagunas que sentía más profundas, palabras que se confundían, nombres que no llegaban, recuerdos que desaparecían. Seis años después, a sus 64, esta malagueña afincada en Puerto Real desde hace más de tres décadas convive con un diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer en fase inicial y está dedicada por completo a alzar la voz contra los prejuicios que, asegura, siguen rodeando a la enfermedad.

Soledad, psicóloga y maestra jubilada, dedicó su vida profesional a la enseñanza de Pedagogía Terapéutica en colegios e institutos. Hace dos años le diagnosticaron alzhéimer en fase inicial, aunque el proceso hasta lograr una respuesta se alargó cuatro años.

Según la Sociedad Española de Neurología, el alzhéimer afecta a 800.000 personas en España. Se estima que más del 50% de los casos que aún son

La lucha de Soledad contra los prejuicios: “Tengo alzhéimer, pero sigo siendo yo”

Diagnosticada en fase inicial, la mujer reivindica la voz de los enfermos ● Empezó a tener fallos de memoria y nadie le daba importancia porque “hablaba como una catedrática”

leves están sin diagnosticar. “Solo el 10% de los diagnósticos se producen en fase inicial, como en mi caso”, apunta Soledad, quien sabe de primera mano que el imaginario colectivo sigue anclado en una imagen antigua y devastadora.

“Durante mucho tiempo, cuando alguien escuchaba la

palabra alzhéimer pensaba automáticamente en una persona muy mayor, dependiente, que no puede responsabilizarse de su vida”, explica Soledad. Durante décadas, los diagnósticos no se hacían de manera precoz. Se esperaba a la evidencia clínica más visible, cuando el deterioro ya era in-

negable. Hoy se sabe que cuanto antes se detecta, más eficaces son los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. “Donde realmente se puede hacer mucho es en las fases iniciales”, subraya.

Pero el prejuicio pesa. Tanto, que incluso miembros de su familia dudaron de su diagnós-

tico, y lo mismo ocurrió en las primeras consultas médicas a las que acudió tras las primeras señales. Todos la miraban y no veían lo que esperaban ver, porque Soledad no es el estereotipo del alzhéimer que hemos aprendido. “Ven a alguien que mantiene prácticamente todas sus capacidades y piensan que hay un error”.

Pero ella sabía que no lo había mucho antes del diagnóstico. Al menos, que algo fuera de lo cotidiano sucedía en su cabeza. “Empecé a notar fallos de memoria que no eran normales”, recuerda. “Hemos viajado mucho y vivido fuera de España. Veíamos fotos de viajes y no me acordaba de muchas situaciones o lugares”.

A eso se sumaron dificultades para recordar nombres de personas conocidas, confusión de palabras y problemas para aprender datos nuevos. “Empecé también a notar problemas de ortografía reglada. Dudaba si algunas palabras se escribían con *b* o con *v*, si llevaban tilde o no. Eso para una maestra es como si a un conductor se le olvida cómo se mete la primera. No se piensa, te sale”. Pero su médico de familia no le daba importancia.

C. P.



“Siempre me decían que estaba estupenda”.

Más tarde, al escribir, se comía letras, repetía sílabas, alteraba el orden. A veces incluso las palabras resultaban ilegibles. Regresó al médico de familia. Y se volvió a topar con la barrera del escepticismo. “Decía que me estaba *emparanoyando*, que cuanto más vueltas le diera peor me pondría”. No había problemas familiares ni situaciones de estrés que justificaran los síntomas, tal y como también sugería el facultativo. Por eso Soledad insistía sin éxito.

Más tarde, un problema auditivo la llevó al otorrino, que descartó una alteración del oído y la derivó al neurólogo. “Aproveché y le comenté también mis temores a la neuróloga, que me dijo que, comparada con los enfermos que veía, yo parecía una cate-

biase, que estaba estupenda y que siguiere con su vida normal. “Lo cual es una barbaridad”, apunta Soledad. “¿Cómo voy a seguir con mi vida normal después de la bomba que me acabas de soltar?”, pensó. Se fue a casa pensando en el tiempo que le quedaba para seguir siendo independiente.

Soledad sabía bien lo que significaba esa enfermedad. Tanto su madre como su suegra murieron con Alzheimer y conocía bien el recorrido. Además resonaba en su cabeza un comentario de la neuróloga: “A un compañero de mi marido, que es ingeniero, se lo diagnosticaron hace cuatro años y ahora es cuando se le nota al hablar”, le dijo. Cuatro años, exactamente el tiempo que ella llevaba sospechando algo.

Por eso decidió no quedarse ahí. “Me centré en qué podía hacer yo, en qué podía modifi-



La paciente malagueña de Alzheimer, estudiando sobre su enfermedad.

C. P.



Soledad, junto a una de sus mascotas.

C. P.

drática, que el Alzheimer era imposible”.

No obstante, ante la sospecha de que su problema auditivo se debiese a un tumor cerebral, se sometió a una resonancia. El tumor se descartó, pero se detectaron alteraciones en dos lóbulos cerebrales compatibles con una demencia de inicio. A partir de ahí llegaron más pruebas y el resultado fue claro: Alzheimer en fase inicial. Pero entre los primeros síntomas y el diagnóstico definitivo pasaron cuatro años.

Cuando escuchó la palabra, también cayó en los prejuicios. “Salí de allí en *shock*”, confiesa. Recuerda que la neuróloga le dijo que no se ago-

car en mi estilo de vida”. Investigando descubrió la AFA, las asociaciones de familiares de Alzheimer. Empezó a acudir a congresos, jornadas y encuentros. A leer, formarse y a empaparse de información.

En estos dos años de convivencia con un Alzheimer ya diagnosticado, reconoce cambios. “Hacia fuera me mantengo, pero el esfuerzo que tengo que hacer es mucho mayor”.

Desde que detectó los primeros síntomas hasta su diagnóstico pasaron cuatro años

Leer un texto, relacionarlo y extraer lo importante le exige ahora más tiempo, concentración y energía. Pero tiene una idea cristalina: “Tengo Alzheimer, pero sigo siendo yo”.

Y en eso se ha basado su principal lucha. En defender los derechos de las personas con Alzheimer y en el alzar la voz de los enfermos en primera persona. Pese a las dificultades que atraviesa, reconoce que uno de los golpes más duros no vino de la enfermedad, sino del sistema.

Recuerda que cuando acudió a la Asociación de Familiares de Alzheimer con todos sus informes, pasó por entrevistas (también a su marido) y valoraciones personales. Cuando le entregaron la documentación a firmar para unirse a la entidad, descubrió que todas las autorizaciones estaban dirigidas a su pareja. Desde la domiciliación bancaria a un permiso para que ella pudiera acudir sola al centro. “Me llevé un palo enorme. Dije: esto o lo firmo yo o no voy”.

Soledad es consciente de que llegará un momento en que dependa de otra persona. Pero no ahora. Por eso dice no estar dispuesta a que le roben su independencia. Aquel protocolo se modificó y ella misma firmó sus propios documentos. Pero no siempre ocurre así. Lamenta que, en más de una ocasión, le han pedido la autorización de su marido sin que exista ningún síntoma de incapacidad. De nuevo, el prejuicio actúa antes que la realidad.



8 Marzo, 2026

28-29 UN EJEMPLO DE SUPERACIÓN

La lucha contra el Alzheimer, en primera persona

- Soledad, diagnosticada en fase inicial con tan solo 58 años, reivindica la voz de quienes padecen la enfermedad



8 Marzo, 2026

SALUD | MÁS DEL 50% DE LOS CASOS DE ALZHEIMER QUE AÚN SON LEVES ESTÁN SIN DIAGNOSTICAR



Soledad García, diagnosticada de Alzheimer en fase inicial, en su casa de Puerto Real.

C. PERDIGONES Puerto Real

Fue hace seis años, a los 58, cuando Soledad García comenzó a notar que algo no encajaba. No eran los olvidos cotidianos que cualquiera puede tener ni el típico despiste de no recordar dónde había dejado el móvil o las llaves. Eran lagunas que sentía más profundas, palabras que se confundían, nombres que no llegaban, recuerdos que desaparecían. Seis años después, a sus 64, esta malagueña afincada en Puerto Real desde hace más de tres décadas convive con un diagnóstico de Alzheimer en fase inicial y está dedicada por completo a alzar la voz contra los prejuicios que, asegura, siguen rodeando a la enfermedad.

Soledad, psicóloga y maestra ya jubilada, dedicó su vida profesional a la enseñanza de Pedagogía Terapéutica en colegios e institutos. Hace dos años le diagnosticaron Alzheimer en fase inicial, aunque el proceso hasta lograr una respuesta se alargó cuatro años.

Según la Sociedad Española de Neurología, el Alzheimer afecta ya a 800.000 personas en España. Se estima además que más del 50% de los casos que

La lucha de Soledad contra los prejuicios: “Tengo Alzheimer, pero sigo siendo yo”

Diagnosticada en fase inicial reivindica la voz de los enfermos ● Empezó a tener fallos de memoria y nadie le daba importancia porque “hablaba como una catedrática”

aún son leves están sin diagnosticar. “Solo el 10% de los diagnósticos se producen en fase inicial, como en mi caso”, apunta Soledad, quien sabe de primera mano que el imaginario colectivo sigue anclado en una imagen antigua y devastadora.

“Durante mucho tiempo, cuando alguien escuchaba la

palabra Alzheimer pensaba automáticamente en una persona muy mayor, dependiente, que no puede responsabilizarse de su vida”, explica Soledad. Durante décadas, los diagnósticos no se hacían de manera precoz. Se esperaba a la evidencia clínica más visible, cuando el deterioro ya era innegable. Hoy se

sabe que cuanto antes se detecta, más eficaces son los tratamientos, tanto farmacológicos como no farmacológicos. “Donde realmente se puede hacer mucho es en las fases iniciales”, subraya.

Pero el prejuicio pesa. Tanto, que incluso miembros de su propia familia dudaron de su

diagnóstico, y lo mismo ocurrió en las primeras consultas médicas a las que acudió tras las primeras señales. Todos la miraban y no veían lo que esperaban ver, porque Soledad no es el estereotipo del Alzheimer que hemos aprendido. “Ven a alguien que mantiene prácticamente todas sus capacidades y piensan que hay un error”.

Pero ella sabía que no lo había mucho antes del diagnóstico. Al menos, que algo fuera de lo cotidiano sucedía en su cabeza. “Empecé a notar fallos de memoria que no eran normales”, recuerda. “Hemos viajado mucho y vivido fuera de España. Veíamos fotos de viajes y no me acordaba de muchas situaciones o lugares”.

A eso se sumaron dificultades para recordar nombres de personas conocidas, confusión de palabras y problemas para aprender datos nuevos. “Empecé también a notar problemas de ortografía reglada. Dudaba si algunas palabras se escribían con b o con v, si llevaban acento o no. Eso para una maestra es como si a un conductor se le olvida cómo se mete la primera. No se piensa, te sale”. Pero su médico de familia no le daba importancia. “Siempre me de-

C.P.



8 Marzo, 2026

cían que estaba estupenda”.

Más tarde, al escribir, se comía letras, repetía sílabas, alteraba el orden. A veces incluso las palabras resultaban ilegibles. Regresó a su médico de familia. Y se volvió a topar con la barrera del escepticismo. “Decía que me estaba emparanoyando, que cuanto más vueltas le diera peor me pondría”. No había problemas familiares ni situaciones de estrés que justificaran los síntomas, tal y como también sugería el facultativo. Por eso Soledad insistía sin éxito.

Más tarde, un problema auditivo la llevó al otorrino, que descartó una alteración mecánica del oído y la derivó al neurólogo. “Allí aproveché y le comenté también mis temores a la neuróloga, que me dijo que comparada con los enfermos que veía, yo parecía una cate-drática, que lo del Alzheimer era imposible”.

mucho, que estaba estupenda y que siguiese con su vida normal. “Lo cual es una barbaridad”, apunta Soledad. “¿Cómo voy a seguir con mi vida normal después de la bomba que me acabas de soltar?”, pensó. Se fue a casa pensando en el tiempo que le quedaba para seguir siendo independiente.

Soledad sabía bien lo que significaba esa enfermedad. Tanto su madre como su suegra murieron con Alzheimer y conocía bien el recorrido. Además, resonaba en su cabeza un comentario de la neuróloga: “A un compañero de mi marido, que es ingeniero, se lo diagnosticaron hace cuatro años y ahora es cuando se le nota al hablar”, le dijo. Cuatro años, exactamente el tiempo que ella llevaba sospechando algo.

Por eso decidió no quedarse ahí. “Me centré en qué podía hacer yo, en qué podía modificar



Gran parte de su día lo dedica a informarse sobre el Alzheimer.

C. P.



C. P.

Soledad, junto a una de sus mascotas.

No obstante, ante la sospecha de que su problema auditivo se debiese a un tumor cerebral, se sometió a una prueba de resonancia. El tumor se descartó, pero se detectaron alteraciones en dos lóbulos cerebrales compatibles con una demencia de inicio. A partir de ahí llegaron más pruebas y el resultado fue claro: Alzheimer en fase inicial. Pero entre los primeros síntomas y el diagnóstico definitivo habían pasado cuatro años.

Cuando escuchó la palabra, también ella cayó en los prejuicios. “Salí de allí en shock”, confiesa. Recuerda que la neuróloga le dijo que no se agobiase

en mi estilo de vida”. Investigando descubrió las AFAs, las asociaciones de familiares de Alzheimer. Empezó a acudir a congresos, jornadas y encuentros. A leer, formarse y a empaparse de información.

En estos dos años de convivencia con un Alzheimer ya diagnosticado, reconoce cambios. “Hacia fuera me manten-

Desde que detectó los primeros síntomas hasta su diagnóstico pasaron cuatro años

go, pero el esfuerzo que tengo que hacer es mucho mayor”. Leer un texto, relacionarlo y extraer lo importante le exige ahora más tiempo, concentración y energía. Pero tiene una idea cristalina: “Tengo Alzheimer, pero sigo siendo yo”.

Y en eso se ha basado su principal lucha. En defender los derechos de las personas con Alzheimer y en el alzar la voz de los enfermos en primera persona. Pese a las dificultades que atraviesa, reconoce que uno de los golpes más duros no vino de la enfermedad, sino del sistema.

Recuerda que cuando acudió a la Asociación de Familiares de Alzheimer con todos sus informes, pasó por entrevistas (también a su marido) y valoraciones personales. Cuando le entregaron la documentación a firmar para unirse a la entidad, descubrió que todas las autorizaciones estaban dirigidas a su pareja. Desde la domiciliación bancaria a un permiso para que ella pudiera acudir sola al centro. “Me llevé un palo enorme. Dije: esto o lo firmo yo o no voy”.

Soledad es consciente de que llegará un momento en que dependerá de otra persona. Pero no es ahora. Por eso dice no estar dispuesta a que le roben su independencia. Aquel protocolo se modificó y ella misma firmó sus propios documentos. Pero no siempre ocurre así. Lamenta que, en más de una ocasión, le han pedido la autorización de su marido sin que exista ningún síntoma de incapacidad. De nuevo, el prejuicio actúa antes que la realidad.



SALUD | MÁS DEL 50% DE LOS CASOS DE ALZHEIMER QUE AÚN SON LEVES ESTÁN SIN DIAGNOSTICAR



Soledad García, diagnosticada de Alzheimer en fase inicial, en su casa de Puerto Real.

C. PERDIGONES Puerto Real

Fue hace seis años, a los 58, cuando Soledad García comenzó a notar que algo no encajaba. No eran los olvidos cotidianos que cualquiera puede tener ni el típico despiste de no recordar dónde había dejado el móvil o las llaves. Eran lagunas que sentía más profundas, palabras que se confundían, nombres que no llegaban, recuerdos que desaparecían. Seis años después, a sus 64, esta malagueña afincada en Puerto Real desde hace más de tres décadas convive con un diagnóstico de Alzheimer en fase inicial y está dedicada por completo a alzar la voz contra los prejuicios que, asegura, siguen rodeando a la enfermedad.

Soledad, psicóloga y maestra ya jubilada, dedicó su vida profesional a la enseñanza de Pedagogía Terapéutica en colegios e institutos. Hace dos años le diagnosticaron Alzheimer en fase inicial, aunque el proceso hasta lograr una respuesta se alargó cuatro años.

Según la Sociedad Española de Neurología, el Alzheimer afecta ya a 800.000 personas en España. Se estima además que más del 50% de los casos que

La lucha de Soledad contra los prejuicios: “Tengo Alzheimer, pero sigo siendo yo”

Diagnosticada en fase inicial reivindica la voz de los enfermos ● Empezó a tener fallos de memoria y nadie le daba importancia porque “hablaba como una catedrática”

aún son leves están sin diagnosticar. “Solo el 10% de los diagnósticos se producen en fase inicial, como en mi caso”, apunta Soledad, quien sabe de primera mano que el imaginario colectivo sigue anclado en una imagen antigua y devastadora. “Durante mucho tiempo, cuando alguien escuchaba la

palabra Alzheimer pensaba automáticamente en una persona muy mayor, dependiente, que no puede responsabilizarse de su vida”, explica Soledad. Durante décadas, los diagnósticos no se hacían de manera precoz. Se esperaba a la evidencia clínica más visible, cuando el deterioro ya era innegable. Hoy se

sabe que cuanto antes se detecta, más eficaces son los tratamientos, tanto farmacológicos como no farmacológicos. “Desde realmente se puede hacer mucho es en las fases iniciales”, subraya.

Pero el prejuicio pesa. Tanto, que incluso miembros de su propia familia dudaron de su

diagnóstico, y lo mismo ocurrió en las primeras consultas médicas a las que acudió tras las primeras señales. Todos la miraban y no veían lo que esperaban ver, porque Soledad no es el estereotipo del Alzheimer que hemos aprendido. “Ven a alguien que mantiene prácticamente todas sus capacidades y piensan que hay un error”.

Pero ella sabía que no lo había mucho antes del diagnóstico. Al menos, que algo fuera de lo cotidiano sucedía en su cabeza. “Empecé a notar fallos de memoria que no eran normales”, recuerda. “Hemos viajado mucho y vivido fuera de España. Veíamos fotos de viajes y no me acordaba de muchas situaciones o lugares”.

A eso se sumaron dificultades para recordar nombres de personas conocidas, confusión de palabras y problemas para aprender datos nuevos. “Empecé también a notar problemas de ortografía reglada. Dudaba si algunas palabras se escribían con b o con v, si llevaban acento o no. Eso para una maestra es como si a un conductor se le olvida cómo se mete la primera. No se piensa, te sale”. Pero su médico de familia no le daba importancia. “Siempre me de-

C. P.



8 Marzo, 2026

cían que estaba estupenda”.

Más tarde, al escribir, se comía letras, repetía sílabas, alteraba el orden. A veces incluso las palabras resultaban ilegibles. Regresó a su médico de familia. Y se volvió a topar con la barrera del escepticismo. “Decía que me estaba emparanoyando, que cuanto más vueltas le diera peor me pondría”. No había problemas familiares ni situaciones de estrés que justificaran los síntomas, tal y como también sugería el facultativo. Por eso Soledad insistía sin éxito.

Más tarde, un problema auditivo la llevó al otorrino, que descartó una alteración mecánica del oído y la derivó al neurólogo. “Allí aproveché y le comenté también mis temores a la neuróloga, que me dijo que comparada con los enfermos que veía, yo parecía una cate-drática, que lo del Alzheimer era imposible”.

mucho, que estaba estupenda y que siguiese con su vida normal. “Lo cual es una barbaridad”, apunta Soledad. “¿Cómo voy a seguir con mi vida normal después de la bomba que me acabas de soltar?”, pensó. Se fue a casa pensando en el tiempo que le quedaba para seguir siendo independiente.

Soledad sabía bien lo que significaba esa enfermedad. Tanto su madre como su suegra murieron con Alzheimer y conocía bien el recorrido. Además, resonaba en su cabeza un comentario de la neuróloga: “A un compañero de mi marido, que es ingeniero, se lo diagnosticaron hace cuatro años y ahora es cuando se le nota al hablar”, le dijo. Cuatro años, exactamente el tiempo que ella llevaba sospechando algo.

Por eso decidió no quedarse ahí. “Me centré en qué podía hacer yo, en qué podía modificar



C. P.

Gran parte de su día lo dedica a informarse sobre el Alzheimer.



C. P.

Soledad, junto a una de sus mascotas.

No obstante, ante la sospecha de que su problema auditivo se debiese a un tumor cerebral, se sometió a una prueba de resonancia. El tumor se descartó, pero se detectaron alteraciones en dos lóbulos cerebrales compatibles con una demencia de inicio. A partir de ahí llegaron más pruebas y el resultado fue claro: Alzheimer en fase inicial. Pero entre los primeros síntomas y el diagnóstico definitivo habían pasado cuatro años.

Cuando escuchó la palabra, también ella cayó en los prejuicios. “Salí de allí en shock”, confiesa. Recuerda que la neuróloga le dijo que no se agobiase

en mi estilo de vida”. Investigando descubrió las AFAs, las asociaciones de familiares de Alzheimer. Empezó a acudir a congresos, jornadas y encuentros. A leer, formarse y a empaparse de información.

En estos dos años de convivencia con un Alzheimer ya diagnosticado, reconoce cambios. “Hacia fuera me manten-

Desde que detectó los primeros síntomas hasta su diagnóstico pasaron cuatro años

go, pero el esfuerzo que tengo que hacer es mucho mayor”. Leer un texto, relacionarlo y extraer lo importante le exige ahora más tiempo, concentración y energía. Pero tiene una idea cristalina: “Tengo Alzheimer, pero sigo siendo yo”.

Y en eso se ha basado su principal lucha. En defender los derechos de las personas con Alzheimer y en el alzar la voz de los enfermos en primera persona. Pese a las dificultades que atraviesa, reconoce que uno de los golpes más duros no vino de la enfermedad, sino del sistema.

Recuerda que cuando acudió a la Asociación de Familiares de Alzheimer con todos sus informes, pasó por entrevistas (también a su marido) y valoraciones personales. Cuando le entregaron la documentación a firmar para unirse a la entidad, descubrió que todas las autorizaciones estaban dirigidas a su pareja. Desde la domiciliación bancaria a un permiso para que ella pudiera acudir sola al centro. “Me llevé un palo enorme. Dije: esto o lo firmo yo o no voy”.

Soledad es consciente de que llegará un momento en que dependerá de otra persona. Pero no es ahora. Por eso dice no estar dispuesta a que le roben su independencia. Aquel protocolo se modificó y ella misma firmó sus propios documentos. Pero no siempre ocurre así. Lamenta que, en más de una ocasión, le han pedido la autorización de su marido sin que exista ningún síntoma de incapacidad. De nuevo, el prejuicio actúa antes que la realidad.



SALUD | MÁS DEL 50% DE LOS CASOS DE ALZHEIMER QUE AÚN SON LEVES ESTÁN SIN DIAGNOSTICAR



Soledad García, diagnosticada de Alzheimer en fase inicial, en su casa de Puerto Real (Cádiz).

C. PERDIGONES Puerto Real

Fue hace seis años, a los 58, cuando Soledad García comenzó a notar que algo no encajaba. No eran los olvidos cotidianos que cualquiera puede tener ni el típico despiste de no recordar dónde había dejado el móvil o las llaves. Eran lagunas que sentía más profundas, palabras que se confundían, nombres que no llegaban, recuerdos que desaparecían. Seis años después, a sus 64, esta malagueña afincada en Puerto Real desde hace más de tres décadas convive con un diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer en fase inicial y está dedicada por completo a alzar la voz contra los prejuicios que, asegura, siguen rodeando a la enfermedad.

Soledad, psicóloga y maestra jubilada, dedicó su vida profesional a la enseñanza de Pedagogía Terapéutica en colegios e institutos. Hace dos años le diagnosticaron alzhéimer en fase inicial, aunque el proceso hasta lograr una respuesta se alargó cuatro años.

Según la Sociedad Española de Neurología, el alzhéimer afecta a 800.000 personas en España. Se estima que más del 50% de los casos que aún son

La lucha de Soledad contra los prejuicios: “Tengo alzhéimer, pero sigo siendo yo”

Diagnosticada en fase inicial, la mujer reivindica la voz de los enfermos ● Empezó a tener fallos de memoria y nadie le daba importancia porque “hablaba como una catedrática”

leves están sin diagnosticar. “Solo el 10% de los diagnósticos se producen en fase inicial, como en mi caso”, apunta Soledad, quien sabe de primera mano que el imaginario colectivo sigue anclado en una imagen antigua y devastadora.

“Durante mucho tiempo, cuando alguien escuchaba la

palabra alzhéimer pensaba automáticamente en una persona muy mayor, dependiente, que no puede responsabilizarse de su vida”, explica Soledad. Durante décadas, los diagnósticos no se hacían de manera precoz. Se esperaba a la evidencia clínica más visible, cuando el deterioro ya era in-

negable. Hoy se sabe que cuanto antes se detecta, más eficaces son los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. “Donde realmente se puede hacer mucho es en las fases iniciales”, subraya.

Pero el prejuicio pesa. Tanto, que incluso miembros de su familia dudaron de su diagnós-

tico, y lo mismo ocurrió en las primeras consultas médicas a las que acudió tras las primeras señales. Todos la miraban y no veían lo que esperaban ver, porque Soledad no es el estereotipo del alzhéimer que hemos aprendido. “Ven a alguien que mantiene prácticamente todas sus capacidades y piensan que hay un error”.

Pero ella sabía que no había mucho antes del diagnóstico. Al menos, que algo fuera de lo cotidiano sucedía en su cabeza. “Empecé a notar fallos de memoria que no eran normales”, recuerda. “Hemos viajado mucho y vivido fuera de España. Veíamos fotos de viajes y no me acordaba de muchas situaciones o lugares”.

A eso se sumaron dificultades para recordar nombres de personas conocidas, confusión de palabras y problemas para aprender datos nuevos. “Empecé también a notar problemas de ortografía reglada. Dudaba si algunas palabras se escribían con b o con v, si llevaban tilde o no. Eso para una maestra es como si a un conductor se le olvida cómo se mete la primera. No se piensa, te sale”. Pero su médico de familia no le daba importancia.

C. P.



8 Marzo, 2026

“Siempre me decían que estaba estupenda”.

Más tarde, al escribir, se comía letras, repetía sílabas, alteraba el orden. A veces incluso las palabras resultaban ilegibles. Regresó al médico de familia. Y se volvió a topar con la barrera del escepticismo. “Decía que me estaba *emparrando*, que cuanto más vueltas le diera peor me pondría”. No había problemas familiares ni situaciones de estrés que justificaran los síntomas, tal y como también sugería el facultativo. Por eso Soledad insistía sin éxito.

Más tarde, un problema auditivo le llevó al otorrino, que descartó una alteración del oído y la derivó al neurólogo. “Aproveché y le comenté también mis temores a la neuróloga, que me dijo que, comparada con los enfermos que veía, yo parecía una cate-

biase, que estaba estupenda y que siguiese con su vida normal. “Lo cual es una barbaridad”, apunta Soledad. “¿Cómo voy a seguir con mi vida normal después de la bomba que me acabas de soltar?”, pensó. Se fue a casa pensando en el tiempo que le quedaba para seguir siendo independiente.

Soledad sabía bien lo que significaba esa enfermedad. Tanto su madre como su suegra murieron con alzhéimer y conocía bien el recorrido. Además resonaba en su cabeza un comentario de la neuróloga: “A un compañero de mi marido, que es ingeniero, se lo diagnosticaron hace cuatro años y ahora es cuando se le nota al hablar”, le dijo. Cuatro años, exactamente el tiempo que ella llevaba sospechando algo.

Por eso decidió no quedarse ahí. “Me centré en qué podía hacer yo, en qué podía modifi-



La paciente malagueña de alzhéimer, estudiando sobre su enfermedad.

C. P.



C. P.

Soledad, junto a una de sus mascotas.

drática, que el alzhéimer era imposible”.

No obstante, ante la sospecha de que su problema auditivo se debiese a un tumor cerebral, se sometió a una resonancia. El tumor se descartó, pero se detectaron alteraciones en dos lóbulos cerebrales compatibles con una demencia de inicio. A partir de ahí llegaron más pruebas y el resultado fue claro: alzhéimer en fase inicial. Pero entre los primeros síntomas y el diagnóstico definitivo pasaron cuatro años.

Cuando escuchó la palabra, también cayó en los prejuicios. “Salí de allí en *shock*”, confiesa. Recuerda que la neuróloga le dijo que no se ago-

car en mi estilo de vida”. Investigando descubrió las AFA, las asociaciones de familiares de alzhéimer. Empezó a acudir a congresos, jornadas y encuentros. A leer, formarse y a empaparse de información.

En estos dos años de convivencia con un alzhéimer ya diagnosticado, reconoce cambios. “Hacia fuera me mantengo, pero el esfuerzo que tengo que hacer es mucho mayor”.

Desde que detectó los primeros síntomas hasta su diagnóstico pasaron cuatro años

Leer un texto, relacionarlo y extraer lo importante le exige ahora más tiempo, concentración y energía. Pero tiene una idea cristalina: “Tengo alzhéimer, pero sigo siendo yo”.

Y en eso se ha basado su principal lucha. En defender los derechos de las personas con alzhéimer y en el alzar la voz de los enfermos en primera persona. Pese a las dificultades que atraviesa, reconoce que uno de los golpes más duros no vino de la enfermedad, sino del sistema.

Recuerda que cuando acudió a la Asociación de Familiares de Alzheimer con todos sus informes, pasó por entrevistas (también a su marido) y valoraciones personales. Cuando le entregaron la documentación a firmar para unirse a la entidad, descubrió que todas las autorizaciones estaban dirigidas a su pareja. Desde la domiciliación bancaria a un permiso para que ella pudiera acudir sola al centro. “Me llevé un palo enorme. Dije: esto o lo firmo yo o no voy”.

Soledad es consciente de que llegará un momento en que dependa de otra persona. Pero no ahora. Por eso dice no estar dispuesta a que le roben su independencia. Aquel protocolo se modificó y ella misma firmó sus propios documentos. Pero no siempre ocurre así. Lamenta que, en más de una ocasión, le han pedido la autorización de su marido sin que exista ningún síntoma de incapacidad. De nuevo, el prejuicio actúa antes que la realidad.



SALUD | MÁS DEL 50% DE LOS CASOS DE ALZHEIMER QUE AÚN SON LEVES ESTÁN SIN DIAGNOSTICAR



C. P.

Soledad García, diagnosticada de Alzheimer en fase inicial, en su casa de Puerto Real (Cádiz).

C. PERDIGONES Puerto Real

Fue hace seis años, a los 58, cuando Soledad García comenzó a notar que algo no encajaba. No eran los olvidos cotidianos que cualquiera puede tener ni el típico despiste de no recordar dónde había dejado el móvil o las llaves. Eran lagunas que sentía más profundas, palabras que se confundían, nombres que no llegaban, recuerdos que desaparecían. Seis años después, a sus 64, esta malagueña afincada en Puerto Real desde hace más de tres décadas convive con un diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer en fase inicial y está dedicada por completo a alzar la voz contra los prejuicios que, asegura, siguen rodeando a la enfermedad.

Soledad, psicóloga y maestra jubilada, dedicó su vida profesional a la enseñanza de Pedagogía Terapéutica en colegios e institutos. Hace dos años le diagnosticaron alzhéimer en fase inicial, aunque el proceso hasta lograr una respuesta se alargó cuatro años.

Según la Sociedad Española de Neurología, el alzhéimer afecta a 800.000 personas en España. Se estima que más del 50% de los casos que aún son

La lucha de Soledad contra los prejuicios: “Tengo alzhéimer, pero sigo siendo yo”

Diagnosticada en fase inicial, la mujer reivindica la voz de los enfermos ● Empezó a tener fallos de memoria y nadie le daba importancia porque “hablaba como una catedrática”

leves están sin diagnosticar. “Solo el 10% de los diagnósticos se producen en fase inicial, como en mi caso”, apunta Soledad, quien sabe de primera mano que el imaginario colectivo sigue anclado en una imagen antigua y devastadora.

“Durante mucho tiempo, cuando alguien escuchaba la

palabra alzhéimer pensaba automáticamente en una persona muy mayor, dependiente, que no puede responsabilizarse de su vida”, explica Soledad. Durante décadas, los diagnósticos no se hacían de manera precoz. Se esperaba a la evidencia clínica más visible, cuando el deterioro ya era in-

negable. Hoy se sabe que cuanto antes se detecta, más eficaces son los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. “Donde realmente se puede hacer mucho es en las fases iniciales”, subraya.

Pero el prejuicio pesa. Tanto, que incluso miembros de su familia dudaron de su diagnós-

tico, y lo mismo ocurrió en las primeras consultas médicas a las que acudió tras las primeras señales. Todos la miraban y no veían lo que esperaban ver, porque Soledad no es el estereotipo del alzhéimer que hemos aprendido. “Ven a alguien que mantiene prácticamente todas sus capacidades y piensan que hay un error”.

Pero ella sabía que no lo había mucho antes del diagnóstico. Al menos, que algo fuera de lo cotidiano sucedía en su cabeza. “Empecé a notar fallos de memoria que no eran normales”, recuerda. “Hemos viajado mucho y vivido fuera de España. Veíamos fotos de viajes y no me acordaba de muchas situaciones o lugares”.

A eso se sumaron dificultades para recordar nombres de personas conocidas, confusión de palabras y problemas para aprender datos nuevos. “Empecé también a notar problemas de ortografía reglada. Dudaba si algunas palabras se escribían con b o con v, si llevaban tilde o no. Eso para una maestra es como si a un conductor se le olvida cómo se mete la primera. No se piensa, te sale”. Pero su médico de familia no le daba importancia.



“Siempre me decían que estaba estupenda”.

Más tarde, al escribir, se comía letras, repetía sílabas, alteraba el orden. A veces incluso las palabras resultaban ilegibles. Regresó al médico de familia. Y se volvió a topar con la barrera del escepticismo. “Decía que me estaba *emparanoyando*, que cuanto más vueltas le diera peor me pondría”. No había problemas familiares ni situaciones de estrés que justificaran los síntomas, tal y como también sugería el facultativo. Por eso Soledad insistía sin éxito.

Más tarde, un problema auditivo la llevó al otorrino, que descartó una alteración del oído y la derivó al neurólogo. “Aproveché y le comenté también mis temores a la neuróloga, que me dijo que, comparada con los enfermos que veía, yo parecía una cate-

biase, que estaba estupenda y que siguiese con su vida normal. “Lo cual es una barbaridad”, apunta Soledad. “¿Cómo voy a seguir con mi vida normal después de la bomba que me acabas de soltar?”, pensó. Se fue a casa pensando en el tiempo que le quedaba para seguir siendo independiente.

Soledad sabía bien lo que significaba esa enfermedad. Tanto su madre como su suegra murieron con alzhéimer y conocía bien el recorrido. Además resonaba en su cabeza un comentario de la neuróloga: “A un compañero de mi marido, que es ingeniero, se lo diagnosticaron hace cuatro años y ahora es cuando se le nota al hablar”, le dijo. Cuatro años, exactamente el tiempo que ella llevaba sospechando algo.

Por eso decidió no quedarse ahí. “Me centré en qué podía hacer yo, en qué podía modifi-



La paciente malagueña de alzhéimer, estudiando sobre su enfermedad.

C. P.



C. P.

Soledad, junto a una de sus mascotas.

drática, que el alzhéimer era imposible”.

No obstante, ante la sospecha de que su problema auditivo se debiese a un tumor cerebral, se sometió a una resonancia. El tumor se descartó, pero se detectaron alteraciones en dos lóbulos cerebrales compatibles con una demencia de inicio. A partir de ahí llegaron más pruebas y el resultado fue claro: alzhéimer en fase inicial. Pero entre los primeros síntomas y el diagnóstico definitivo pasaron cuatro años.

Cuando escuchó la palabra, también cayó en los prejuicios. “Salí de allí en *shock*”, confiesa. Recuerda que la neuróloga le dijo que no se ago-

car en mi estilo de vida”. Investigando descubrió las AFA, las asociaciones de familiares de alzhéimer. Empezó a acudir a congresos, jornadas y encuentros. A leer, formarse y a empaparse de información.

En estos dos años de convivencia con un alzhéimer ya diagnosticado, reconoce cambios. “Hacia fuera me mantengo, pero el esfuerzo que tengo que hacer es mucho mayor”.

Desde que detectó los primeros síntomas hasta su diagnóstico pasaron cuatro años

Leer un texto, relacionarlo y extraer lo importante le exige ahora más tiempo, concentración y energía. Pero tiene una idea cristalina: “Tengo alzhéimer, pero sigo siendo yo”.

Y en eso se ha basado su principal lucha. En defender los derechos de las personas con alzhéimer y en el alzar la voz de los enfermos en primera persona. Pese a las dificultades que atraviesa, reconoce que uno de los golpes más duros no vino de la enfermedad, sino del sistema.

Recuerda que cuando acudió a la Asociación de Familiares de Alzheimer con todos sus informes, pasó por entrevistas (también a su marido) y valoraciones personales. Cuando le entregaron la documentación a firmar para unirse a la entidad, descubrió que todas las autorizaciones estaban dirigidas a su pareja. Desde la domiciliación bancaria a un permiso para que ella pudiera acudir sola al centro. “Me llevé un palo enorme. Dije: esto o lo firmo yo o no voy”.

Soledad es consciente de que llegará un momento en que dependa de otra persona. Pero no ahora. Por eso dice no estar dispuesta a que le roben su independencia. Aquel protocolo se modificó y ella misma firmó sus propios documentos. Pero no siempre ocurre así. Lamenta que, en más de una ocasión, le han pedido la autorización de su marido sin que exista ningún síntoma de incapacidad. De nuevo, el prejuicio actúa antes que la realidad.



SALUD | MÁS DEL 50% DE LOS CASOS DE ALZHEIMER QUE AÚN SON LEVES ESTÁN SIN DIAGNOSTICAR



C. P.

Soledad García, diagnosticada de Alzheimer en fase inicial, en su casa de Puerto Real.

C. PERDIGONES Puerto Real

Fue hace seis años, a los 58, cuando Soledad García comenzó a notar que algo no encajaba. No eran los olvidos cotidianos que cualquiera puede tener ni el típico despiste de no recordar dónde había dejado el móvil o las llaves. Eran lagunas que sentía más profundas, palabras que se confundían, nombres que no llegaban, recuerdos que desaparecían. Seis años después, a sus 64, esta malagueña afincada en Puerto Real desde hace más de tres décadas convive con un diagnóstico de Alzheimer en fase inicial y está dedicada por completo a alzar la voz contra los prejuicios que, asegura, siguen rodeando a la enfermedad.

Soledad, psicóloga y maestra ya jubilada, dedicó su vida profesional a la enseñanza de Pedagogía Terapéutica en colegios e institutos. Hace dos años le diagnosticaron Alzheimer en fase inicial, aunque el proceso hasta lograr una respuesta se alargó cuatro años.

Según la Sociedad Española de Neurología, el Alzheimer afecta ya a 800.000 personas en España. Se estima además que más del 50% de los casos que

La lucha de Soledad contra los prejuicios: “Tengo Alzheimer, pero sigo siendo yo”

Diagnosticada en fase inicial reivindica la voz de los enfermos ● Empezó a tener fallos de memoria y nadie le daba importancia porque “hablaba como una catedrática”

aún son leves están sin diagnosticar. “Solo el 10% de los diagnósticos se producen en fase inicial, como en mi caso”, apunta Soledad, quien sabe de primera mano que el imaginario colectivo sigue anclado en una imagen antigua y devastadora. “Durante mucho tiempo, cuando alguien escuchaba la

palabra Alzheimer pensaba automáticamente en una persona muy mayor, dependiente, que no puede responsabilizarse de su vida”, explica Soledad. Durante décadas, los diagnósticos no se hacían de manera precoz. Se esperaba a la evidencia clínica más visible, cuando el deterioro ya era innegable. Hoy se

sabe que cuanto antes se detecta, más eficaces son los tratamientos, tanto farmacológicos como no farmacológicos. “Desde realmente se puede hacer mucho es en las fases iniciales”, subraya.

Pero el prejuicio pesa. Tanto, que incluso miembros de su propia familia dudaron de su

diagnóstico, y lo mismo ocurrió en las primeras consultas médicas a las que acudió tras las primeras señales. Todos la miraban y no veían lo que esperaban ver, porque Soledad no es el estereotipo del Alzheimer que hemos aprendido. “Ven a alguien que mantiene prácticamente todas sus capacidades y piensan que hay un error”.

Pero ella sabía que no lo había mucho antes del diagnóstico. Al menos, que algo fuera de lo cotidiano sucedía en su cabeza. “Empecé a notar fallos de memoria que no eran normales”, recuerda. “Hemos viajado mucho y vivido fuera de España. Veíamos fotos de viajes y no me acordaba de muchas situaciones o lugares”.

A eso se sumaron dificultades para recordar nombres de personas conocidas, confusión de palabras y problemas para aprender datos nuevos. “Empecé también a notar problemas de ortografía reglada. Dudaba si algunas palabras se escribían con b o con v, si llevaban acento o no. Eso para una maestra es como si a un conductor se le olvidara cómo se mete la primera. No se piensa, te sale”. Pero su médico de familia no le daba importancia. “Siempre me de-



8 Marzo, 2026

cían que estaba estupenda”.

Más tarde, al escribir, se comía letras, repetía sílabas, alteraba el orden. A veces incluso las palabras resultaban ilegibles. Regresó a su médico de familia. Y se volvió a topar con la barrera del escepticismo. “Decía que me estaba emparanoyando, que cuanto más vueltas le diera peor me pondría”. No había problemas familiares ni situaciones de estrés que justificaran los síntomas, tal y como también sugería el facultativo. Por eso Soledad insistía sin éxito.

Más tarde, un problema auditivo la llevó al otorrino, que descartó una alteración mecánica del oído y la derivó al neurólogo. “Allí aproveché y le comenté también mis temores a la neuróloga, que me dijo que comparada con los enfermos que veía, yo parecía una catedrática, que lo del Alzheimer era imposible”.

mucho, que estaba estupenda y que siguiese con su vida normal. “Lo cual es una barbaridad”, apunta Soledad. “¿Cómo voy a seguir con mi vida normal después de la bomba que me acabas de soltar?”, pensó. Se fue a casa pensando en el tiempo que le quedaba para seguir siendo independiente.

Soledad sabía bien lo que significaba esa enfermedad. Tanto su madre como su suegra murieron con Alzheimer y conocía bien el recorrido. Además, resonaba en su cabeza un comentario de la neuróloga: “A un compañero de mi marido, que es ingeniero, se lo diagnosticaron hace cuatro años y ahora es cuando se le nota al hablar”, le dijo. Cuatro años, exactamente el tiempo que ella llevaba sospechando algo.

Por eso decidió no quedarse ahí. “Me centré en qué podía hacer yo, en qué podía modificar



Gran parte de su día lo dedica a informarse sobre el Alzheimer.



Soledad, junto a una de sus mascotas.

No obstante, ante la sospecha de que su problema auditivo se debiese a un tumor cerebral, se sometió a una prueba de resonancia. El tumor se descartó, pero se detectaron alteraciones en dos lóbulos cerebrales compatibles con una demencia de inicio. A partir de ahí llegaron más pruebas y el resultado fue claro: Alzheimer en fase inicial. Pero entre los primeros síntomas y el diagnóstico definitivo habían pasado cuatro años.

Cuando escuchó la palabra, también ella cayó en los prejuicios. “Salí de allí en shock”, confiesa. Recuerda que la neuróloga le dijo que no se agobiase

en mi estilo de vida”. Investigando descubrió las AFAs, las asociaciones de familiares de Alzheimer. Empezó a acudir a congresos, jornadas y encuentros. A leer, formarse y a empaparse de información.

En estos dos años de convivencia con un Alzheimer ya diagnosticado, reconoce cambios. “Hacia fuera me manten-

Desde que detectó los primeros síntomas hasta su diagnóstico pasaron cuatro años

go, pero el esfuerzo que tengo que hacer es mucho mayor”. Leer un texto, relacionarlo y extraer lo importante le exige ahora más tiempo, concentración y energía. Pero tiene una idea cristalina: “Tengo Alzheimer, pero sigo siendo yo”.

Y en eso se ha basado su principal lucha. En defender los derechos de las personas con Alzheimer y en el alzar la voz de los enfermos en primera persona. Pese a las dificultades que atraviesa, reconoce que uno de los golpes más duros no vino de la enfermedad, sino del sistema.

Recuerda que cuando acudió a la Asociación de Familiares de Alzheimer con todos sus informes, pasó por entrevistas (también a su marido) y valoraciones personales. Cuando le entregaron la documentación a firmar para unirse a la entidad, descubrió que todas las autorizaciones estaban dirigidas a su pareja. Desde la domiciliación bancaria a un permiso para que ella pudiera acudir sola al centro. “Me llevé un palo enorme. Dije: esto o lo firmo yo o no voy”.

Soledad es consciente de que llegará un momento en que dependerá de otra persona. Pero no es ahora. Por eso dice no estar dispuesta a que le roben su independencia. Aquel protocolo se modificó y ella misma firmó sus propios documentos. Pero no siempre ocurre así. Lamenta que, en más de una ocasión, le han pedido la autorización de su marido sin que exista ningún síntoma de incapacidad. De nuevo, el prejuicio actúa antes que la realidad.



SALUD | MÁS DEL 50% DE LOS CASOS DE ALZHEIMER QUE AÚN SON LEVES ESTÁN SIN DIAGNOSTICAR



Soledad García, diagnosticada de Alzheimer en fase inicial, en su casa de Puerto Real (Cádiz).

C. PERDIGONES Puerto Real

Fue hace seis años, a los 58, cuando Soledad García comenzó a notar que algo no encajaba. No eran los olvidos cotidianos que cualquiera puede tener ni el típico despiste de no recordar dónde había dejado el móvil o las llaves. Eran lagunas que sentía más profundas, palabras que se confundían, nombres que no llegaban, recuerdos que desaparecían. Seis años después, a sus 64, esta malagueña afincada en Puerto Real desde hace más de tres décadas convive con un diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer en fase inicial y está dedicada por completo a alzar la voz contra los prejuicios que, asegura, siguen rodeando a la enfermedad.

Soledad, psicóloga y maestra jubilada, dedicó su vida profesional a la enseñanza de Pedagogía Terapéutica en colegios e institutos. Hace dos años le diagnosticaron alzhéimer en fase inicial, aunque el proceso hasta lograr una respuesta se alargó cuatro años.

Según la Sociedad Española de Neurología, el alzhéimer afecta a 800.000 personas en España. Se estima que más del 50% de los casos que aún son

La lucha de Soledad contra los prejuicios: “Tengo alzhéimer, pero sigo siendo yo”

Diagnosticada en fase inicial, la mujer reivindica la voz de los enfermos ● Empezó a tener fallos de memoria y nadie le daba importancia porque “hablaba como una catedrática”

leves están sin diagnosticar. “Solo el 10% de los diagnósticos se producen en fase inicial, como en mi caso”, apunta Soledad, quien sabe de primera mano que el imaginario colectivo sigue anclado en una imagen antigua y devastadora.

“Durante mucho tiempo, cuando alguien escuchaba la

palabra alzhéimer pensaba automáticamente en una persona muy mayor, dependiente, que no puede responsabilizarse de su vida”, explica Soledad. Durante décadas, los diagnósticos no se hacían de manera precoz. Se esperaba a la evidencia clínica más visible, cuando el deterioro ya era in-

negable. Hoy se sabe que cuanto antes se detecta, más eficaces son los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. “Donde realmente se puede hacer mucho es en las fases iniciales”, subraya.

Pero el prejuicio pesa. Tanto, que incluso miembros de su familia dudaron de su diagnós-

tico, y lo mismo ocurrió en las primeras consultas médicas a las que acudió tras las primeras señales. Todos la miraban y no veían lo que esperaban ver, porque Soledad no es el estereotipo del alzhéimer que hemos aprendido. “Ven a alguien que mantiene prácticamente todas sus capacidades y piensan que hay un error”.

Pero ella sabía que no lo había mucho antes del diagnóstico. Al menos, que algo fuera de lo cotidiano sucedía en su cabeza. “Empecé a notar fallos de memoria que no eran normales”, recuerda. “Hemos viajado mucho y vivido fuera de España. Veíamos fotos de viajes y no me acordaba de muchas situaciones o lugares”.

A eso se sumaron dificultades para recordar nombres de personas conocidas, confusión de palabras y problemas para aprender datos nuevos. “Empecé también a notar problemas de ortografía reglada. Dudaba si algunas palabras se escribían con b o con v, si llevaban tilde o no. Eso para una maestra es como si a un conductor se le olvida cómo se mete la primera. No se piensa, te sale”. Pero su médico de familia no le daba importancia.

C. P.



8 Marzo, 2026

“Siempre me decían que estaba estupenda”.

Más tarde, al escribir, se comía letras, repetía sílabas, alteraba el orden. A veces incluso las palabras resultaban ilegibles. Regresó al médico de familia. Y se volvió a topar con la barrera del escepticismo. “Decía que me estaba *emparrayando*, que cuanto más vueltas le diera peor me pondría”. No había problemas familiares ni situaciones de estrés que justificaran los síntomas, tal y como también sugería el facultativo. Por eso Soledad insistía sin éxito.

Más tarde, un problema auditivo la llevó al otorrino, que descartó una alteración del oído y la derivó al neurólogo. “Aproveché y le comenté también mis temores a la neuróloga, que me dijo que, comparada con los enfermos que veía, yo parecía una cate-

biase, que estaba estupenda y que siguiese con su vida normal. “Lo cual es una barbaridad”, apunta Soledad. “¿Cómo voy a seguir con mi vida normal después de la bomba que me acabas de soltar?”, pensó. Se fue a casa pensando en el tiempo que le quedaba para seguir siendo independiente.

Soledad sabía bien lo que significaba esa enfermedad. Tanto su madre como su suegra murieron con Alzheimer y conocía bien el recorrido. Además resonaba en su cabeza un comentario de la neuróloga: “A un compañero de mi marido, que es ingeniero, se lo diagnosticaron hace cuatro años y ahora es cuando se le nota al hablar”, le dijo. Cuatro años, exactamente el tiempo que ella llevaba sospechando algo.

Por eso decidió no quedarse ahí. “Me centré en qué podía hacer yo, en qué podía modifi-



La paciente malagueña de Alzheimer, estudiando sobre su enfermedad.



Soledad, junto a una de sus mascotas.

drática, que el Alzheimer era imposible”.

No obstante, ante la sospecha de que su problema auditivo se debiese a un tumor cerebral, se sometió a una resonancia. El tumor se descartó, pero se detectaron alteraciones en dos lóbulos cerebrales compatibles con una demencia de inicio. A partir de ahí llegaron más pruebas y el resultado fue claro: Alzheimer en fase inicial. Pero entre los primeros síntomas y el diagnóstico definitivo pasaron cuatro años.

Cuando escuchó la palabra, también cayó en los prejuicios. “Salí de allí en *shock*”, confiesa. Recuerda que la neuróloga le dijo que no se ago-

car en mi estilo de vida”. Investigando descubrió las AFA, las asociaciones de familiares de Alzheimer. Empezó a acudir a congresos, jornadas y encuentros. A leer, formarse y a empaparse de información.

En estos dos años de convivencia con un Alzheimer ya diagnosticado, reconoce cambios. “Hacia fuera me mantengo, pero el esfuerzo que tengo que hacer es mucho mayor”.

Desde que detectó los primeros síntomas hasta su diagnóstico pasaron cuatro años

Leer un texto, relacionarlo y extraer lo importante le exige ahora más tiempo, concentración y energía. Pero tiene una idea cristalina: “Tengo Alzheimer, pero sigo siendo yo”.

Y en eso se ha basado su principal lucha. En defender los derechos de las personas con Alzheimer y en el alzar la voz de los enfermos en primera persona. Pese a las dificultades que atraviesa, reconoce que uno de los golpes más duros no vino de la enfermedad, sino del sistema.

Recuerda que cuando acudió a la Asociación de Familiares de Alzheimer con todos sus informes, pasó por entrevistas (también a su marido) y valoraciones personales. Cuando le entregaron la documentación a firmar para unirse a la entidad, descubrió que todas las autorizaciones estaban dirigidas a su pareja. Desde la domiciliación bancaria a un permiso para que ella pudiera acudir sola al centro. “Me llevé un palo enorme. Dije: esto o lo firmo yo o no voy”.

Soledad es consciente de que llegará un momento en que dependa de otra persona. Pero no ahora. Por eso dice no estar dispuesta a que le roben su independencia. Aquel protocolo se modificó y ella misma firmó sus propios documentos. Pero no siempre ocurre así. Lamenta que, en más de una ocasión, le han pedido la autorización de su marido sin que exista ningún síntoma de incapacidad. De nuevo, el prejuicio actúa antes que la realidad.



8 Marzo, 2026

SALUD | MÁS DEL 50% DE LOS CASOS DE ALZHEIMER QUE AÚN SON LEVES ESTÁN SIN DIAGNOSTICAR**Soledad García, diagnosticada de Alzheimer en fase inicial, en su casa de Puerto Real (Cádiz).****C. PERDIGONES** Puerto Real

Fue hace seis años, a los 58, cuando Soledad García comenzó a notar que algo no encajaba. No eran los olvidos cotidianos que cualquiera puede tener ni el típico despiste de no recordar dónde había dejado el móvil o las llaves. Eran lagunas que sentía más profundas, palabras que se confundían, nombres que no llegaban, recuerdos que desaparecían. Seis años después, a sus 64, esta malagueña afincada en Puerto Real desde hace más de tres décadas convive con un diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer en fase inicial y está dedicada por completo a alzar la voz contra los prejuicios que, asegura, siguen rodeando a la enfermedad.

Soledad, psicóloga y maestra jubilada, dedicó su vida profesional a la enseñanza de Pedagogía Terapéutica en colegios e institutos. Hace dos años le diagnosticaron alzhéimer en fase inicial, aunque el proceso hasta lograr una respuesta se alargó cuatro años.

Según la Sociedad Española de Neurología, el alzhéimer afecta a 800.000 personas en España. Se estima que más del 50% de los casos que aún son

La lucha de Soledad contra los prejuicios: “Tengo alzhéimer, pero sigo siendo yo”

Diagnosticada en fase inicial, la mujer reivindica la voz de los enfermos ● Empezó a tener fallos de memoria y nadie le daba importancia porque “hablaba como una catedrática”

leves están sin diagnosticar. “Solo el 10% de los diagnósticos se producen en fase inicial, como en mi caso”, apunta Soledad, quien sabe de primera mano que el imaginario colectivo sigue anclado en una imagen antigua y devastadora.

“Durante mucho tiempo, cuando alguien escuchaba la

palabra alzhéimer pensaba automáticamente en una persona muy mayor, dependiente, que no puede responsabilizarse de su vida”, explica Soledad. Durante décadas, los diagnósticos no se hacían de manera precoz. Se esperaba a la evidencia clínica más visible, cuando el deterioro ya era in-

negable. Hoy se sabe que cuanto antes se detecta, más eficaces son los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. “Donde realmente se puede hacer mucho es en las fases iniciales”, subraya.

Pero el prejuicio pesa. Tanto, que incluso miembros de su familia dudaron de su diagnós-

tico, y lo mismo ocurrió en las primeras consultas médicas a las que acudió tras las primeras señales. Todos la miraban y no veían lo que esperaban ver, porque Soledad no es el estereotipo del alzhéimer que hemos aprendido. “Ven a alguien que mantiene prácticamente todas sus capacidades y piensan que hay un error”.

Pero ella sabía que no lo había mucho antes del diagnóstico. Al menos, que algo fuera de lo cotidiano sucedía en su cabeza. “Empecé a notar fallos de memoria que no eran normales”, recuerda. “Hemos viajado mucho y vivido fuera de España. Veíamos fotos de viajes y no me acordaba de muchas situaciones o lugares”.

A eso se sumaron dificultades para recordar nombres de personas conocidas, confusión de palabras y problemas para aprender datos nuevos. “Empecé también a notar problemas de ortografía reglada. Dudaba si algunas palabras se escribían con *b* o con *v*, si llevaban tilde o no. Eso para una maestra es como si a un conductor se le olvida cómo se mete la primera. No se piensa, te sale”. Pero su médico de familia no le daba importancia.



8 Marzo, 2026

“Siempre me decían que estaba estupenda”.

Más tarde, al escribir, se comía letras, repetía sílabas, alteraba el orden. A veces incluso las palabras resultaban ilegibles. Regresó al médico de familia. Y se volvió a topar con la barrera del escepticismo. “Decía que me estaba *emparejando*, que cuanto más vultas le diera peor me pondría”. No había problemas familiares ni situaciones de estrés que justificaran los síntomas, tal y como también sugería el facultativo. Por eso Soledad insistía sin éxito.

Más tarde, un problema auditivo lo llevó al otorrino, que descartó una alteración del oído y la derivó al neurólogo. “Aproveché y le comenté también mis temores a la neuróloga, que me dijo que, comparada con los enfermos que veía, yo parecía una cate-

biase, que estaba estupenda y que siguiese con su vida normal. “Lo cual es una barbaridad”, apunta Soledad. “¿Cómo voy a seguir con mi vida normal después de la bomba que me acabas de soltar?”, pensó. Se fue a casa pensando en el tiempo que le quedaba para seguir siendo independiente.

Soledad sabía bien lo que significaba esa enfermedad. Tanto su madre como su suegra murieron con Alzheimer y conocía bien el recorrido. Además resonaba en su cabeza un comentario de la neuróloga: “A un compañero de mi marido, que es ingeniero, se lo diagnosticaron hace cuatro años y ahora es cuando se le nota al hablar”, le dijo. Cuatro años, exactamente el tiempo que ella llevaba sospechando algo.

Por eso decidió no quedarse ahí. “Me centré en qué podía hacer yo, en qué podía modifi-



La paciente malagueña de Alzheimer, estudiando sobre su enfermedad.

Leer un texto, relacionarlo y extraer lo importante le exige ahora más tiempo, concentración y energía. Pero tiene una idea cristalina: “Tengo Alzheimer, pero sigo siendo yo”.

Y en eso se ha basado su principal lucha. En defender los derechos de las personas con Alzheimer y en el alzar la voz de los enfermos en primera persona. Pese a las dificultades que atraviesa, reconoce que uno de los golpes más duros no vino de la enfermedad, sino del sistema.

Recuerda que cuando acudió a la Asociación de Familiares de Alzheimer con todos sus informes, pasó por entrevistas (también a su marido) y valoraciones personales. Cuando le entregaron la documentación a firmar para unirse a la entidad, descubrió que todas las autorizaciones estaban dirigidas a su pareja. Desde la domiciliación bancaria a un permiso para que ella pudiera acudir sola al centro. “Me llevé un palo enorme. Dije: esto o lo firmo yo o no voy”.

Soledad es consciente de que llegará un momento en que dependa de otra persona. Pero no ahora. Por eso dice no estar dispuesta a que le roben su independencia. Aquel protocolo se modificó y ella misma firmó sus propios documentos. Pero no siempre ocurre así. Lamenta que, en más de una ocasión, le han pedido la autorización de su marido sin que exista ningún síntoma de incapacidad. De nuevo, el prejuicio actúa antes que la realidad.



Soledad, junto a una de sus mascotas.

drática, que el Alzheimer era imposible”.

No obstante, ante la sospecha de que su problema auditivo se debiese a un tumor cerebral, se sometió a una resonancia. El tumor se descartó, pero se detectaron alteraciones en dos lóbulos cerebrales compatibles con una demencia de inicio. A partir de ahí llegaron más pruebas y el resultado fue claro: Alzheimer en fase inicial. Pero entre los primeros síntomas y el diagnóstico definitivo pasaron cuatro años.

Cuando escuchó la palabra, también cayó en los prejuicios. “Salí de allí en *shock*”, confiesa. Recuerda que la neuróloga le dijo que no se ago-

car en mi estilo de vida”. Investigando descubrió las AFA, las asociaciones de familiares de Alzheimer. Empezó a acudir a congresos, jornadas y encuentros. A leer, formarse y a empaparse de información.

En estos dos años de convivencia con un Alzheimer ya diagnosticado, reconoce cambios. “Hacia fuera me mantengo, pero el esfuerzo que tengo que hacer es mucho mayor”.

Desde que detectó los primeros síntomas hasta su diagnóstico pasaron cuatro años



LA PUBLICACIÓN MÁS GALARDONADA DE LA PRENSA ESPAÑOLA

Premio Jaime I de Periodismo ● Premio de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica ● Premio a las Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente de la Fundación Farmaindustria ● Premio del Colegio de Ingenieros de Montes ● Premio de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) ● Premio de la Fundación Internacional de Osteoporosis ● Premio de la Fundación Biodiversidad ● Premio Biocultura ● Placa de la Sanidad de la Comunidad de Madrid ● Premio de la Fundación Pfizer ● Premio Foro Español de Pacientes ● Premio de la Sociedad Española de Diabetes ● Premio de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Fenin) ● Premio de la Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria ● Premio del Colegio de Farmacéuticos ● Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición ● Premio de la Fundación Dental Española ● Premio de la Federación de Personas con Discapacidad Física ● Premio PRsalud ● Premio de la Fundación Bamberg ● Premio Ediciones Mayo a la mejor labor divulgativa ● Premio Estrellas del Mar de Iberocruceros ● Premio del Instituto Danone ● Premio del Colegio Oficial de Psicólogos ● Premio de la Asociación Multisectorial de Empresas de Tecnología de la Información ● Dos premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar ● Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina ● Medalla de oro del Foro Europa 2001 ● Premio del Instituto Barraquer ● Dos Premios del Club Español de la Energía ● Premios del Instituto Puleva de Nutrición ● Medalla de Honor de la Fundación Bamberg ● Premio Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid ● Premio Periodístico sobre la Heparina ● Premio Comunicación Sanitaria 2016 del Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades poco frecuentes ● Premio Medialover 2017 ● Premio Fundación ECO ● Premio Fundación DomusVi ● Premio Asedef ● Premio Periodismo en Respiratorio GSK ● Premio Nacional de Medicina Siglo XXI ● Premio New Medical Economics ● Premio EIT Food ● Premio Supercuidadores ● Premio Colegiado de Honor del COFM ● Premio HematoAvanza de la SEHH ● Premio Íñigo Lapetra de Periodismo Sanitario ● Premio España en el Corazón de Asedef ● Premio Fundación Humans ● Premio Sedar ● Premio Fundación CRIS Contra el Cáncer ● Premios Imparables Sanitarios ● Premio Fundación Bamberg ● Premio CEN a la Divulgación de las Neurociencias ● VI Premio de Periodismo en respiratorio GSK ● Premio del Consejo General de Dentistas ● Premio Periodístico SEMI ● Premio de Periodismo Sedar ● Premio Fundación Grünenthal ● Premio de la Sociedad Española de Neurología ● Premio de la Sociedad Española de Cardiología ● Premio Médicos y Pacientes de la OMC ● Premio Colegio de Médicos de Toledo ● Premio Los Mejores de PR



8 Marzo, 2026

SALUD | MÁS DEL 50% DE LOS CASOS DE ALZHEIMER QUE AÚN SON LEVES ESTÁN SIN DIAGNOSTICAR



Soledad García, diagnosticada de Alzheimer en fase inicial, en su casa de Puerto Real (Cádiz).

C. PERDIGONES Puerto Real

Fue hace seis años, a los 58, cuando Soledad García comenzó a notar que algo no encajaba. No eran los olvidos cotidianos que cualquiera puede tener ni el típico despiste de no recordar dónde había dejado el móvil o las llaves. Eran lagunas que sentía más profundas, palabras que se confundían, nombres que no llegaban, recuerdos que desaparecían. Seis años después, a sus 64, esta malagueña afincada en Puerto Real desde hace más de tres décadas convive con un diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer en fase inicial y está dedicada por completo a alzar la voz contra los prejuicios que, asegura, siguen rodeando a la enfermedad.

Soledad, psicóloga y maestra jubilada, dedicó su vida profesional a la enseñanza de Pedagogía Terapéutica en colegios e institutos. Hace dos años le diagnosticaron alzhéimer en fase inicial, aunque el proceso hasta lograr una respuesta se alargó cuatro años.

Según la Sociedad Española de Neurología, el alzhéimer afecta a 800.000 personas en España. Se estima que más del 50% de los casos que aún son

La lucha de Soledad contra los prejuicios: “Tengo alzhéimer, pero sigo siendo yo”

Diagnosticada en fase inicial, la mujer reivindica la voz de los enfermos ● Empezó a tener fallos de memoria y nadie le daba importancia porque “hablaba como una catedrática”

leves están sin diagnosticar. “Solo el 10% de los diagnósticos se producen en fase inicial, como en mi caso”, apunta Soledad, quien sabe de primera mano que el imaginario colectivo sigue anclado en una imagen antigua y devastadora.

“Durante mucho tiempo, cuando alguien escuchaba la

palabra alzhéimer pensaba automáticamente en una persona muy mayor, dependiente, que no puede responsabilizarse de su vida”, explica Soledad. Durante décadas, los diagnósticos no se hacían de manera precoz. Se esperaba a la evidencia clínica más visible, cuando el deterioro ya era in-

negable. Hoy se sabe que cuanto antes se detecta, más eficaces son los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. “Donde realmente se puede hacer mucho es en las fases iniciales”, subraya.

Pero el prejuicio pesa. Tanto, que incluso miembros de su familia dudaron de su diagnós-

tico, y lo mismo ocurrió en las primeras consultas médicas a las que acudió tras las primeras señales. Todos la miraban y no veían lo que esperaban ver, porque Soledad no es el estereotipo del alzhéimer que hemos aprendido. “Ven a alguien que mantiene prácticamente todas sus capacidades y piensan que hay un error”.

Pero ella sabía que no lo había mucho antes del diagnóstico. Al menos, que algo fuera de lo cotidiano sucedía en su cabeza. “Empecé a notar fallos de memoria que no eran normales”, recuerda. “Hemos viajado mucho y vivido fuera de España. Veíamos fotos de viajes y no me acordaba de muchas situaciones o lugares”.

A eso se sumaron dificultades para recordar nombres de personas conocidas, confusión de palabras y problemas para aprender datos nuevos. “Empecé también a notar problemas de ortografía reglada. Dudaba si algunas palabras se escribían con *b* o con *v*, si llevaban tilde o no. Eso para una maestra es como si a un conductor se le olvida cómo se mete la primera. No se piensa, te sale”. Pero su médico de familia no le daba importancia.