

Confusión y pérdida de memoria relacionadas con la exposición del 9/11

El derrumbe del World Trade Center (WTC) el 11 de septiembre de 2001 provocó condiciones de salud mental, como trastorno por estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés), depresión y ansiedad a los sobrevivientes, incluidos equipos de rescate, residentes cercanos y transeúntes. Un estudio realizado por el Registro de Salud del WTC demostró que estas condiciones de salud mental pueden estar relacionados con la **confusión** y la **pérdida de memoria**.

¿Qué son la confusión y la pérdida de memoria?



La **confusión** y la **pérdida de memoria** pueden manifestarse como dificultad para pensar con claridad o como olvidos frecuentes o inusuales, que van más allá de no recordar el nombre de alguien que uno acaba de conocer. Con el tiempo, estas condiciones pueden empeorar y provocar un deterioro cognitivo, lo que puede afectar la capacidad de una persona para realizar actividades cotidianas.

¿Qué aprendimos?

Un estudio realizado en más de 10 000 inscritos en el Registro reveló lo siguiente:

Alrededor del **20 %**
presentó confusión o
pérdida de memoria



Las personas con PTSD, depresión o ansiedad tenían el doble de probabilidades de sufrir confusión o pérdida de memoria comparadas con aquellas sin condiciones de salud mental.

El riesgo de confusión o pérdida de memoria era mayor en aquellas personas que padecían más de una condición de salud mental:

Una condición

1.85

mayor riesgo

Dos condiciones

2.13

mayor riesgo

Tres condiciones

2.51

mayor riesgo

Las investigaciones también demuestran que el estrés severo provocado por acontecimientos traumáticos como el 9/11 puede dañar áreas del cerebro que afectan la memoria y el aprendizaje. El PTSD, la ansiedad y la depresión pueden provocar cambios en la estructura cerebral, incluido el hipocampo, que es la parte del cerebro que controla la memoria. Estas condiciones también están relacionadas con la falta de sueño, las enfermedades cardíacas y la diabetes, factores todos que aumentan el riesgo de deterioro cognitivo.

¿Por qué es importante?

A medida que los sobrevivientes del 9/11 envejecen, puede aumentar el riesgo de que sufran confusión, pérdida de memoria y problemas cognitivos, como demencia y deterioro cognitivo leve. Buscar atención médica tan pronto como aparezcan los primeros síntomas y adoptar cambios saludables en el estilo de vida pueden contribuir a controlar los problemas cognitivos y desacelerar el deterioro cognitivo.

¿Qué debo hacer?

Si trabajaba en el WTC o vivía cerca del WTC el 9/11, es importante:



- 1. Prestar atención a síntomas** como olvidos frecuentes o inusuales o dificultad para pensar con claridad.



- 2. Hacerse controles médicos con regularidad.** Informe a su proveedor de atención de salud sobre su exposición a los acontecimientos del 9/11 y si presenta alguno de estos síntomas. Si presenta alguna condición de salud mental como PTSD, ansiedad o depresión, hable con su proveedor de atención médica sobre las opciones de tratamiento.



- 3. Adoptar hábitos que ayuden a mejorar la salud cognitiva,** como mantenerse físicamente activo, relacionarse socialmente con otras personas, dormir lo suficiente por la noche y llevar una dieta saludable.



- 4. Acceder a los recursos de salud que necesite.** Ciertos programas, como el Programa de Salud del WTC, ofrecen ayuda y controles a sobrevivientes y rescatistas del 9/11.



Para obtener más información sobre las condiciones de salud mental y física relacionadas con el 9/11, visite nyc.gov/911health/conditions.



Comuníquese con el 988 para recibir consejería gratuita y confidencial en caso de crisis, apoyo para la salud mental y consumo de sustancias, y derivaciones para recibir atención. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en nyc.gov/988. Los servicios de mensajes de texto y chat están disponibles en inglés y español, y los consejeros están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana por teléfono en más de 200 idiomas.



Si tiene preguntas sobre el Registro de Salud del WTC, envíe un correo electrónico a wtchr@health.nyc.gov.