

## Demencia. Información general, prevención y detección.

- **Conocemos como demencia** de forma general a la pérdida de memoria y de otras habilidades intelectuales, llegando a afectar a la vida diaria. Estas alteraciones son **consecuencia de la muerte de un tipo de células del cerebro**, las neuronas.  
La demencia más común es la conocida como **Alzheimer**. Existen además demencias de otro tipo como la **demencia vascular**, causada por interrupción o disminución del flujo de sangre al cerebro, **demencia por Parkinson**,...
- Estos problemas de memoria, razonamiento y comportamiento, no tienen relación con el envejecimiento natural.

Cambios propios del envejecimiento	Cambios NO relacionados con envejecimiento
Olvidar/confusión ocasionalmente fechas señaladas: aniversarios, actividades programadas...darse cuenta después del error.	Olvidar información recién aprendida, fechas importantes, llegando a depender de sistemas de aviso o de otras personas para recordar. Olvidarse de donde están, cómo llegaron, en que estación del año están.
Cometer errores ocasionales en actividades cotidianas, pero ser consciente del error.	Dificultad para realizar tareas cotidianas, para llegar a un lugar.
Necesitar ayuda para la utilización de aparatos nuevos.	Dificultad para utilizar aparatos cotidianos
Tener dificultad para encontrar una palabra exacta en una conversación, pero sabiendo lo que quiere decirse.	Dificultad para seguir una conversación. Errores al utilizar palabras, problemas para encontrar las palabras, repetir lo que dicen de forma frecuente.
Equivocarse en alguna decisión de forma ocasional	Toma de decisiones extrañas, no propias de la persona.
Perder cosas de manera ocasional, siendo consciente de que las ha perdido uno mismo, y siendo capaces de localizarlas posteriormente	Perder algo y ser incapaz de retrazar los pasos para localizarla e incluso acusar a otro de haberlo escondido
Dejar de hacer actividades sociales o aficiones simplemente porque no apetecen o por cansancio. Sentirse menos atraído por las cosas nuevas	Pérdida de iniciativa para tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales, deportes. Es posible que tengan dificultad en entender los hechos recientes de su equipo favorito o en cómo ejercer su pasatiempo favorito. Dificultad para entender los cambios
Ser menos ágil mentalmente y tener dificultades para aprender cosas nuevas.	Tener dificultad para seguir una planificación, realizar operaciones con números, dificultad para concentrarse en lo que hace.
Sentirse incómodo con los cambios de rutina, desarrollar maneras específicas de hacer las cosas	Cambios en humor y personalidad: confusión, ansiedad, temores, volverse desconfiado...

- Inicialmente apreciamos desorientación en tiempo y/o espacio. Posteriormente la situación se agrava con pérdidas de memoria, dificultad para resolver operaciones sencillas, descoordinación de movimientos, dificultad para reconocer a gente cercana, para expresarse o seguir una conversación. Todo ello ocasiona una **pérdida de autonomía**.
- La evolución de la enfermedad es progresiva e irreversible, y los déficits cognitivos se agravan de forma progresiva.

### Si detecta estos síntomas... pida visita médica.

Cuando se detectan estos síntomas y/o los detectan la gente de nuestro entorno,... debe consultar a su médico. El especialista le realizará una entrevista, pruebas diagnósticas y valoraciones específicas, para obtener un diagnóstico. Un diagnóstico precoz es importante en algunos tipos de demencia. Permite establecer planes de tratamiento, nos ayuda a adaptarnos a la nueva situación, a buscar información y a entender situaciones a las que no encontrábamos explicación.

### Factores de riesgo:

- ✓ Edad.
- ✓ Antecedentes familiares de demencia.
- ✓ El padecer enfermedades cardíacas o vasculares, diabetes, colesterol elevado, hipertensión arterial, aumenta la probabilidad de padecer demencia.
- ✓ Reduiremos el riesgo de padecer demencia: llevando una dieta saludable, una vida activa, evitar el consumo de alcohol y tabaco.

### Prevención del deterioro cognitivo:

- ✓ Mantener la mente activa, la **estimulación mental y el entrenamiento cognitivo** es útil. *Ver documento adjunto*
- ✓ Llevar **una vida activa**, realizando una actividad física de forma regular.
- ✓ **Alimentación saludable**: una dieta que incluya frutas, verduras, pescado, cereales, aceites en crudo y escasa cantidad de sal y grasas saturadas.
- ✓ Buen control de **factores de riesgo cardiovascular**: la hipertensión, diabetes y el sobrepeso, se asocian a un mayor riesgo de padecer demencia, por lo que se recomienda tener controladas estas patologías.
- ✓ **Reducción del estrés**: la ansiedad y el estrés tienen efectos negativos sobre la memoria
- ✓ **Sueño y descanso**: un buen descanso de forma habitual, tiene efectos positivos sobre la memoria.

Acceso video:  
identificación  
precoz de demencia

