

# Lo que Usted debe Saber sobre la Demencia

*La demencia no es una enfermedad sino es una variedad de síntomas que indican cambios en la actividad cerebral.*

*La mayoría de las personas asocian la enfermedad Alzheimer con la demencia, pero la enfermedad Alzheimer se presenta sólo en 1 caso de aproximadamente cada 60 casos de demencia. La demencia no es una parte definitiva en el proceso de envejecimiento y muchas de las demencias pueden ser pospuestas o completamente evitadas, al hacer algunos cambios en su rutina médica o personal. Puede ser conveniente el tratar algunas de estas sugerencias para ayudar a disminuir la posibilidad de desarrollar demencia al envejecer.*

## ¿Qué es la demencia?

La demencia no es una enfermedad, sino una palabra que es usada para describir los síntomas causados por daño o cambios en el cerebro, normalmente, pero no necesariamente, afectando a las personas mayores de 65 años. La primera señal más común de demencia es la pérdida de las funciones cognitivas ("razonamiento") y pérdida de memoria. La pérdida de memoria puede empeorar con el paso del tiempo, de sencillamente olvidar el nombre de una persona a olvidar cosas más serias, como olvidar apagar el motor del automóvil o el sentirse perdida en su propia vecindad. La demencia puede causar problemas al pensar en las palabras necesarias para explicar las ideas o problemas en hacer un buen juicio—como lo que debe hacer en caso de una emergencia. Las personas que sufren de demencia pueden tener problemas de concentración o dificultad en realizar actividades cotidianas, tales como el cocinar o el balancear la cuenta de cheques. Es posible que olviden tomar cuidado

se sí mismos (p. ej. el cepillarse los dientes) o que comiencen a demostrar cambios en su personalidad como el ser sospechoso o violento. Con el transcurso del tiempo, algunas personas pierden interés en la vida y no salen de su casa ni participan en las actividades que solían disfrutar.

***Aunque algunos casos de demencia son causados por problemas graves de salud que causan daño cerebral permanente—como un derrame o un tumor cerebral—otras de las causas pueden ser tratadas.***

Aunque algunos casos de demencia son causados por problemas graves de salud que causan daño cerebral permanente—como un derrame o un tumor cerebral—otras de las causas pueden ser tratadas. Muchas personas tienen cambios cognitivos leves, una etapa temprana en la que los síntomas como la pérdida de memoria o un razonamiento lento no son lo suficientemente graves para ser demencia. Dichos cambios pueden ser más serios que lo anticipado para cierta edad y luego continúan empeorando hasta que se presenta la demencia. En algunos casos, es posible tomar medidas para



## Demencia

disminuir o prevenir el que los problemas cognitivos empeoren.

### Algunas causas de demencia pueden ser tratadas

En ciertas personas, la demencia puede ser causada por una dieta pobre o una enfermedad. El consumo bajo de vitaminas apropiadas, puede conducir a un funcionamiento cerebral de nivel bajo. Algunas de las enfermedades que pueden causar cambios cerebrales, causando demencia son el alto índice de colesterol, la diabetes, presión arterial alta y problemas de la tiroides. Además, algunos de los investigadores han descubierto que el fumar, el consumir en exceso bebidas alcohólicas o el uso de algunas drogas también pueden causar demencia.

*Es sabio el cesar de fumar y el limitar el consumo de bebidas alcohólicas, con el fin de disminuir la posibilidad de desarrollar demencia.*

### Tratando de posponer o prevenir la demencia

Es sabio el cesar de fumar y el limitar el consumo de bebidas alcohólicas, con el fin de disminuir la posibilidad de desarrollar demencia. Es importante mantener una dieta apropiada y balanceada que incluya las vitaminas y nutrientes necesarios para mantener un cerebro saludable. También, el ejercicio regular (30 minutos, 5 veces por semana) puede ayudar a mejorar la actividad cognitiva.

En algunas investigaciones, los medicamentos estatina, los cuales disminuyen el colesterol en la sangre, han retrasado el daño cognitivo y parece ser que los pacientes que sufren de diabetes, los cuales tienen un buen control de su nivel de glucosa sanguínea, tienen un mejor funcionamiento cerebral que los pacientes que tienen cambios en su nivel de glucosa sanguínea. Se encuentran disponibles medicamentos para demorar el empeoramiento de la enfermedad Alzheimer y otros tipos de demencia.

También, se están estudiando medicamentos como la aspirina como una manera de disminuir el riesgo de algunos tipos de demencia. Además, algunas vitaminas y suplementos como la vitamina E, vitamina C, beta caroteno y ginkgo biloba pueden retrasar o prevenir la disminución del funcionamiento cognitivo. También, Ud. debe tener una vida social activa, leer mucho y continuar disfrutando de sus pasatiempos y juegos.

### Haga una cita con su médico

Si Ud. está preocupada sobre algunos síntomas que pueden sugerir que Ud. sufre de demencia, es probable que su proveedor de atención médica le pueda ayudar al hacer pruebas y hacerle preguntas para descubrir si padece de pérdida de memoria o de un razonamiento lento. Entonces, es probable que el médico le prescriba tratamientos para ayudar al funcionamiento cerebral. Si los medicamentos no son de ayuda, Ud. necesitará hacer una cita con un especialista para realizar más pruebas con el fin de encontrar la causa específica de sus síntomas.

#### FUENTES INFORMATIVAS

##### Asociación de la Enfermedad Alzheimer

[www.alz.org](http://www.alz.org)  
Teléfono: 1-800-272-3900  
Teletipo: 1-866-403-3073

##### Abogacía y Red de Apoyo para la Demencia

("DASN" Internacional)  
[www.dasninternational.org](http://www.dasninternational.org)

##### Instituto Nacional de Salud Mental ("NIMH")

[www.nimh.nih.gov/topics/alzheimers-disease.shtml](http://www.nimh.nih.gov/topics/alzheimers-disease.shtml)  
Teléfono: 301-443-4513/866-615-NIMH (6464)  
Teletipo: 301-443-8431

##### Instituto Nacional en Envejecimiento

[www.nih.gov/nia](http://www.nih.gov/nia)  
Teléfono: 301-496-1752  
Teletipo: 1-800-222-4225