

DEMENCIA. INFORMACION PARA PACIENTES

1. ¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

La Demencia no es una enfermedad específica. Es un término general que describe una gama de síntomas asociados con una disminución de la memoria u otras habilidades cognitivas lo suficientemente graves como para reducir la capacidad de una persona para realizar actividades cotidianas. Un tipo común de demencia es la enfermedad de Alzheimer, que representa del 60 al 80 por ciento de los casos. El segundo tipo más común es la demencia vascular, que ocurre después de un accidente cerebrovascular. Además, hay muchas otras condiciones que pueden causar síntomas de demencia, incluyendo algunas que son reversibles, como problemas de tiroides y deficiencias vitamínicas.

La demencia a menudo se denomina incorrectamente como "demencia senil", lo que refleja la creencia anteriormente difundida, pero incorrecta, de que el deterioro mental grave es una parte normal del envejecimiento.

Síntomas de la demencia

Cada persona es única y experimenta la demencia a su manera, pero al menos dos de las funciones mentales básicas siguientes deben estar perceptiblemente deterioradas para que se pueda hablar de demencia: la memoria, la comunicación y el lenguaje, la capacidad para concentrarse y prestar atención, la percepción visual, el razonamiento y capacidad para resolver problemas.

Por ejemplo, las personas con demencia pueden tener problemas con la memoria a corto plazo (recordar citas, pagar una cuenta, o recordar los acontecimientos del día a día); problemas para concentrarse, planear u organizar las actividades en general y las cotidianas en particular (como cocinar una comida); problemas para comunicarse (como dificultades para encontrar la palabra correcta para algo); problemas de habilidad visoespacial (como apreciar distancias o ver objetos en tres dimensiones); problemas para orientarse (como no saber el día, la fecha o el lugar en que se encuentran).

Las personas con demencia frecuentemente también tienen cambios emocionales. Por ejemplo, pueden sentirse frustrados o irritables, apáticos o alejados, ansiosos, fácilmente trastornados o inusualmente tristes.

La demencia es progresiva, lo que significa que los síntomas empeoran con el tiempo. La rapidez con que esto ocurre varía mucho de persona a persona. A medida que avanza la demencia, la persona puede desarrollar comportamientos que parecen inusuales. Estos

comportamientos pueden incluir hacer la misma pregunta una y otra vez, inquietud o agitación. En las etapas avanzadas, pueden aparecer síntomas físicos como debilidad muscular o pérdida de peso, y cambios en el patrón de sueño y en el apetito.

2. ¿QUÉ PODRÍA HABER HECHO PARA EVITAR LA ENFERMEDAD, O QUÉ DEBO DECIR AHORA AMIGOS Y FAMILIARES PARA QUE NO LA TENGAN?

No es fácil evitarla, de hecho, varios miembros de una misma familia pueden estar afectados, lo que señala que está escrito sus genes. Algunas medidas que ayudan a entender el proceso son:

Algunos factores de riesgo para la demencia, como la edad (los mayores de 65 años tienen más riesgo) y la genética (tener familiares con Alzheimer implica un riesgo mayor), no pueden ser cambiados; pero los investigadores continúan explorando el impacto de otros factores de riesgo relevantes como los factores cardiovasculares, la aptitud física, y la dieta.

Factores de riesgo cardiovascular: El cerebro es alimentado por una de las redes más ricas de vasos sanguíneos del cuerpo. Cualquier cosa que dañe esos vasos puede dañar los vasos sanguíneos del cerebro, privando a las células cerebrales de alimentos vitales y oxígeno. Esos daños están relacionados con la demencia vascular; y, frecuentemente, también con otros tipos de demencia, incluyendo la enfermedad de Alzheimer y demencia con cuerpos de Lewy. Podemos ayudar a proteger nuestro cerebro con algunas de las mismas estrategias que protegen nuestro corazón: no fumar; tomar medidas para mantener nuestra presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre dentro de los límites recomendados; y mantener un peso saludable.

Ejercicio físico: El ejercicio físico regular puede ayudar a reducir el riesgo de algunos tipos de demencia. Las pruebas científicas apoyan que el ejercicio puede beneficiar directamente a las células cerebrales aumentando el flujo de sangre y oxígeno al cerebro.

Dieta: Lo que comemos puede tener un impacto importante en la salud del cerebro a través de su efecto sobre la salud del corazón. Pruebas científicas actuales sugieren que los patrones de alimentación saludables para el corazón, como la dieta mediterránea, también pueden ayudar a proteger el cerebro. Una dieta mediterránea incluye relativamente poca carne roja y hace hincapié en granos enteros, frutas y verduras, pescados y mariscos, y nueces, aceite de oliva y otras grasas saludables.

Si usted o un ser querido está experimentando dificultades de memoria u otros cambios en las habilidades de pensamiento, no los ignore. Consulte a un médico pronto para determinar

la causa. La evaluación profesional puede detectar una condición tratable. E incluso si los síntomas sugieren demencia, el diagnóstico precoz permite a una persona obtener el máximo beneficio de los tratamientos disponibles y ofrece la oportunidad de ser voluntario para ensayos clínicos o estudios. También proporciona tiempo para planificar el futuro.

La demencia es causada por el daño a las células cerebrales. Este daño interfiere con la capacidad de las células cerebrales para comunicarse entre sí, y cuando las células cerebrales no pueden comunicarse normalmente, se ven afectados el pensamiento, los sentimientos, y los comportamientos.

Los distintos tipos de demencia se asocian con tipos particulares de daño en las células cerebrales en determinadas regiones del cerebro. Por ejemplo, en la enfermedad de Alzheimer los altos niveles de ciertas proteínas dentro y fuera de las células cerebrales dificultan que las células cerebrales se mantengan saludables y se comuniquen entre sí, fundamentalmente en la región del cerebro llamada hipocampo, que es el centro de aprendizaje y la memoria. Por eso la pérdida de memoria es uno de los primeros síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

3. ¿AHORA QUÉ DEBO HACER PARA MEJORARME?

Sin duda ponerme en manos de un neurólogo para que haga un diagnóstico correcto de la enfermedad y me ofrezca tratamiento. No hay una prueba para determinar si alguien tiene demencia. El diagnóstico del Alzheimer, y otros tipos de demencia, se hace sobre una historia médica cuidadosa, un examen físico, pruebas de laboratorio y la observación de los cambios característicos en el pensamiento, las actividades de la vida cotidiana y el comportamiento asociado con cada tipo. Los médicos pueden determinar que una persona tiene demencia con un alto nivel de certeza, pero es más difícil determinar el tipo exacto de demencia, porque los síntomas y los cambios cerebrales de diferentes demencias pueden superponerse. En algunos casos, un médico puede diagnosticar "demencia" y no especificar un tipo. Si esto ocurre, puede ser necesario ver a un especialista como un neurólogo o un neuropsicólogo, para llevar a cabo un examen neurológico y pruebas psicológicas para evaluar los déficits cognitivos.

Es muy importante un diagnóstico preciso y temprano que pueda permitir la aplicación de tratamientos que mejoren la calidad de vida de la persona y retarden el progreso de la enfermedad.

Muchas personas tienen problemas de pérdida de memoria. Ser un poco más olvidadizo no significa necesariamente que usted tiene demencia. Muchas personas notan que su pensamiento se vuelve un poco más lento o su memoria se vuelve un poco menos fiable a

medida que envejecen; por ejemplo, pueden olvidar ocasionalmente el nombre de un amigo. Estos síntomas también pueden ser un signo de estrés, depresión o ciertas enfermedades físicas.

Hay muchas causas diferentes de los problemas de memoria. Si usted o un ser querido está experimentando síntomas preocupantes de pérdida de memoria, consulte a su médico para conocer la razón. Algunas causas de los síntomas similares a la demencia pueden ser revertidas.

Tipos de demencia.

Los tipos más comunes de demencia son:

1) Enfermedad de Alzheimer. Es la más común. En ella, los problemas de la memoria cotidiana son a menudo lo primero que se nota, pero pueden darse otros síntomas como dificultades para encontrar las palabras correctas, resolver problemas, tomar decisiones o percibir las cosas en tres dimensiones.

2) Demencia vascular. Se produce cuando el suministro de oxígeno al cerebro se reduce debido al estrechamiento o bloqueo de los vasos sanguíneos (por accidente o enfermedad), y algunas células cerebrales se dañan o mueren. Sus síntomas varían y pueden solaparse con los de la enfermedad de Alzheimer. Muchas personas tienen dificultades con la resolución de problemas o planificación, el pensamiento rápido y la concentración.

3) Demencia mixta. Ocurre cuando alguien tiene más de un tipo de demencia, y una mezcla de los síntomas de esos tipos. Es relativamente frecuente que alguien tenga a la vez la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular.

4) Demencia con cuerpos de Lewy. Este tipo de demencia implica pequeñas estructuras anormales (cuerpos de Lewy) que se forman dentro de las células cerebrales. Perturban la química del cerebro y conducen a la muerte de las células cerebrales. Los primeros síntomas pueden incluir el estado de alerta que varía a lo largo del día, alucinaciones y dificultades para juzgar las distancias. La memoria cotidiana de una persona suele verse menos afectada que en las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer.

5) Demencia frontotemporal (incluyendo la enfermedad de Pick). En la demencia frontotemporal las partes frontal y lateral del cerebro están dañadas. Dentro de las células cerebrales se forman grupos de proteínas anormales, causando su muerte. Los signos más perceptibles en su comienzo pueden ser los cambios en la personalidad y dificultades con la fluidez del habla, el olvido del significado de las palabras o cambios en el comportamiento cotidiano.

Los síntomas de estos tipos de demencia a menudo son diferentes en las primeras etapas, pero se vuelven más similares en las etapas posteriores. Esto se debe a que aumenta el daño cerebral a medida que progresan las diferentes enfermedades.

4. TRATAMIENTO Y CUIDADO DE LA DEMENCIA

El tratamiento de la demencia depende de su causa. En el caso de la mayoría de las demencias progresivas, incluyendo la enfermedad de Alzheimer, no hay cura ni tratamiento que retarde o detenga su progresión. Pero hay medicamentos que pueden mejorar temporalmente los síntomas. Los mismos medicamentos utilizados para tratar la enfermedad de Alzheimer se encuentran entre los que se prescriben a veces para ayudar con los síntomas de otros tipos de demencia. Las terapias no farmacológicas también pueden aliviar algunos síntomas de demencia.

Hay ayuda disponible para las personas con demencia. Por ejemplo, puede usted consultar: <http://www.alz.org/es/demencia-alzheimer-espa%C3%B1a.asp>

Esta información ha sido elaborada por el grupo de Educación en Salud para la Ciudadanía de la Sociedad Española de Medicina Interna