

DEMÈNCIA: Aspectes bàsics

1) Quina és la diferència entre demència i Alzheimer?

La demència no és una malaltia en sí mateixa. És una paraula que utilitzem per descriure un conjunt de símptomes. La demència pot ser causada per diferents malalties que afecten el cervell i causen problemes de memòria, de raonament, de llenguatge entre d'altres... L'Alzheimer és el tipus de demència més freqüent.

2) Si ens oblidem de coses, vol dir que tenim demència?

Tots podem oblidar coses, com per exemple on hem deixat les claus o el nom d'algú, però no necessàriament això és un signe de demència. Les falles de memòria en persones amb demència són més greus i acaben interferint en les activitats diàries, de forma que la persona té dificultats per fer coses que abans feia sense problemes. Cal tenir en compte que la memòria pot afectar-se per varies causes i no totes són demència: algunes medicacions, la depressió i l'ansietat, d'altres problemes de salut com per exemple infeccions, poden també fer falles de memòria que no són demència. Si les falles de memòria s'agregen amb el temps, s'ha de consultar.

3) La demència és hereditària?

Tenir un familiar amb demència incrementa la probabilitat de tenir-ne, però aquesta probabilitat també està influenciada per altres aspectes diferents dels gens, com l'edat i l'estil de vida de la persona. És a dir, la demència és una combinació de factors. No obstant, sí hi ha uns tipus de demència que són genètiques, que representen un 1% del total de les demències.

4) Com podem reduir el risc de tenir demència?

Hi ha uns factors de risc coneguts per a demència, que tenen relació amb el nostre estil de vida i que sí podem modificar. Són els següents:

Activitat física: té múltiples beneficis; és bo per a tot. Per adults es recomana 150 minuts a la setmana d'activitat aeròbica moderada o 75 minuts si és una activitat vigorosa.

Fumar: incrementa el risc de demència però també d'altres malalties greus. Es recomana deixar-ho completament.

Beure alcohol de forma excessiva incrementa el risc de demència i d'altres malalties, a part que sota els efectes de l'alcohol s'incrementa el risc d'accidents.

Contaminació: també s'ha trobat relacionada amb un risc incrementat de demència.

Traumatismes cranials: els cops forts al cap, com en accidents de trànsit o en alguns esports (en els que es donen cops al cap continuats, com en la boxa) incrementen el risc de demència.

Contacte social: estar aïllat socialment és un factor de risc per demència, però també pot ser causa d'altres malalties, com la depressió i l'ansietat. S'aconsella estar actiu, fer activitats amb d'altres persones.

Educació (estudis): se sap que un nivell baix educatiu a la infantesa és un factor de risc per demència. Si bé quan som adults aquest factor de risc ja no el podem modificar, es recomana estar mentalment actius amb activitats noves i motivadores.

Obesitat: a part d'estar relacionada amb el risc incrementat de demència, també està associada a d'altres malalties com la diabetis i la hipertensió, que a la seva vegada són també factors de risc per a demència.

Hipertensió i diabetis tipus 2: també són factors de risc per patir d'altres malalties, com problemes de visió, de circulació...

Depressió: és important tractar-la perquè a més de ser un factor de risc per demència per ella mateixa, va associada a d'altres condicions negatives per a la salut, com per exemple l'aïllament social.

Baixa agudesada auditiva: la disminució de l'agudesada auditiva és molt freqüent en gent gran, i se sap que la gent que no escolta bé té més risc de patir demència. Es recomana corregir la sordesa amb audiòfons.