

## DEMENCIA: aspectos básicos

### 1) ¿Qué diferencia hay entre demencia y Alzheimer?

La demencia no es una enfermedad en sí misma. Es una palabra que utilizamos para describir un conjunto de síntomas. La demencia puede ser causada por distintas enfermedades que afectan el cerebro y causan problemas de memoria, razonamiento, lenguaje entre otros... el Alzheimer es el tipo de demencia más frecuente.

### 2) Si nos olvidamos de cosas, ¿quiere decir que tenemos demencia?

Todos podemos olvidar cosas, como por ejemplo dónde hemos dejado las llaves o el nombre de alguien, pero no necesariamente esto es un signo de demencia. Los fallos de memoria en personas con demencia son más graves y acaban interfiriendo en las actividades diarias, de forma que la persona tiene dificultades para realizar cosas que antes hacía sin problemas. Se debe tener en cuenta que la memoria puede afectarse por varias causas y no todas son demencia: algunas medicaciones, la depresión y la ansiedad, otros problemas de salud como por ejemplo infecciones, pueden también provocar fallos de memoria que no son demencia. Si los fallos de memoria se agravan con el tiempo, se debe consultar.

### 3) ¿La demencia es hereditaria?

Tener un familiar con demencia incrementa la probabilidad de tenerla, pero esta probabilidad también está influenciada por otros aspectos diferentes de los genéticos, como la edad y el estilo de vida de la persona. Es decir, la demencia es una combinación de factores. No obstante, sí hay algunos tipos de demencia que son genéticos, que representan un 1% del total de las demencias.

### 4) ¿Cómo podemos reducir el riesgo de demencia?

Hay unos factores de riesgo conocidos para demencia, que tienen relación con nuestro estilo de vida y que sí podemos modificar. Son los siguientes:

**Actividad física:** tiene múltiples beneficios; es buena para todo. Para adultos se recomiendan 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos si la actividad es vigorosa.

**Fumar:** incrementa el riesgo de demencia pero también de otras enfermedades graves. Se recomienda dejarlo completamente.

**Beber alcohol de forma excesiva** incrementa el riesgo de demencia y de otras enfermedades, a banda de que bajo los efectos del alcohol se incrementa el riesgo de accidentes.

**Contaminación:** también se ha relacionado con un riesgo incrementado de demencia.

**Traumatismos craneales:** los golpes fuertes en la cabeza, como en accidentes de tráfico o en algunos deportes (en los que se dan golpes en la cabeza continuados, como en el boxeo) incrementan el riesgo de demencia.

**Contacto social:** estar aislado socialmente es un factor de riesgo para demencia, pero también puede ser causa de otras enfermedades, como la depresión y la ansiedad. Se aconseja estar activo, hacer actividades con otras personas.

**Educación (estudios):** se sabe que un nivel bajo educativo en la infancia es un factor de riesgo para demencia. Si bien cuando somos adultos este factor de riesgo no lo podemos modificar, se recomienda estar mentalmente activo con actividades nuevas y motivadoras.

**Obesidad:** a banda de estar relacionada con el riesgo incrementado de demencia, también está asociada a otras enfermedades como la diabetes y la hipertensión, que a su vez son también factores de riesgo para demencia.

**Hipertensión y diabetes tipo 2:** también son factores de riesgo para sufrir otras enfermedades, como problemas de visión, de circulación...

**Depresión:** es importante tratarla porque además de ser un factor de riesgo para demencia por ella misma, va asociada a otras condiciones negativas para la salud, como por ejemplo, el aislamiento social.

**Baja agudeza auditiva:** la disminución de la agudeza auditiva es muy frecuente en gente mayor y se sabe que la gente que no escucha bien tiene más riesgo de sufrir demencia. Se recomienda corregir la sordera con audífonos.