



¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

DEFINICIÓN



Demencia es un término que se utiliza para referirse a una serie de síndromes degenerativos del cerebro que afectan al funcionamiento cognitivo –memoria, razonamiento, lenguaje...–, así como al comportamiento y al estado emocional de las personas, hasta tal punto que interfiere con su capacidad para tener una vida independiente. Las demencias son progresivas y sus síntomas empeoran con el tiempo. La demencia no es una parte natural del envejecimiento sino que ocurre cuando el cerebro se ve afectado por una enfermedad.

En futuras entregas revisaremos en profundidad los factores de riesgo para las demencias, los métodos diagnósticos más habituales y los posibles tratamientos. Si sospecha que usted o un ser querido puede tener una demencia, consulte con su médico lo antes posible.

¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

SÍNTOMAS

¿Cuáles son los síntomas de las demencias?

Distintas personas pueden experimentar distintos síntomas de la demencia, especialmente en las fases iniciales. Además, los síntomas pueden variar entre distintos tipos de demencia, pero existen muchas similitudes entre ellas.

Los síntomas más frecuentes incluyen:

- 1- Generalmente las personas con demencia experimentan uno o algunos de los siguientes **problemas cognitivos**:
 - > Pérdida de memoria: dificultad para recordar eventos recientes y para aprender cosas nuevas. Es el síntoma temprano más frecuente.
 - > Dificultades en el razonamiento: dificultades para concentrarse, tomar decisiones, resolver problemas, planificar y organizar.
 - > Problemas con el lenguaje: Dificultades para seguir una conversación o para encontrar las palabras adecuadas.
 - > Déficit visuoespaciales: Problemas para juzgar distancias o ver objetos en tres dimensiones.
 - > Desorientación: Dificultades para recordar la fecha o saber dónde están.
- 2- Además, las personas con demencia frecuentemente experimentan **síntomas psicológicos y del comportamiento**. Algunos de los más frecuentes son cambios en su estado de ánimo (depresión, ansiedad, irritabilidad, apatía...) o en su personalidad, comportamientos extraños como preguntas repetitivas, caminar constantemente, alteraciones del sueño o agitación. En algunos casos también pueden aparecer alucinaciones (ver cosas que no están realmente presentes) y delirios (creer cosas que no son ciertas).
- 3- Todos estos problemas afectan a la **autonomía** de las personas, con dificultades progresivas para llevar a cabo las actividades de la vida diaria, desde las más complejas (uso del dinero), hasta las más simples (alimentación o vestido).

¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

AFECTADOS



¿A quién puede afectar la demencia?

La demencia afecta fundamentalmente a personas mayores de 65 años y el riesgo de padecerla aumenta significativamente con la edad, aunque en algunos casos personas más jóvenes también pueden desarrollar una demencia. Parece que la demencia puede afectar en mayor medida a las mujeres que a los hombres.

De acuerdo con los estudios de prevalencia realizados en España, la prevalencia de demencia ronda el 10.9% entre los mayores de 70 años. Así, se estima que el número de personas con demencia en España supera las 600.000 personas.

Lo cierto es que no conocemos las causas de la demencia. En un pequeño número de casos ciertos tipos de demencia se transmiten a través de un único gen que causa la enfermedad, generalmente antes de los 65 años. En la mayoría de los casos se sospecha que la demencia está causada por una combinación de factores de salud, ambientales, de estilo de vida y cierta predisposición genética. Además de la edad, se han identificado otros factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar una demencia, como por ejemplo una historia familiar de demencia, traumatismos craneoencefálicos, presión arterial elevada, diabetes, colesterol alto, sobrepeso, consumo excesivo de alcohol, tabaquismo, etc. Por otro lado, parece que las personas que mantienen activo su cerebro tienen menor probabilidad de desarrollar demencia, por lo que es conveniente permanecer socialmente activo y practicar actividades placenteras y mentalmente estimulantes como leer, hacer sudokus, autodefinidos, etc.

¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

TIPOS DE DEMENCIA

Principales tipos de demencia

Existen muchas posibles causas de demencia, pero alrededor del 95% de los casos presentarán una de las cuatro formas más frecuentes: Enfermedad de Alzheimer, demencia vascular (o una mezcla de estas dos, llamada demencia mixta), demencia por cuerpos de Lewy o demencia frontotemporal. Estas enfermedades se describen a continuación.

- > **Enfermedad de Alzheimer:** El tipo de demencia más frecuente (entre el 50 y 75% de todos los casos). La acumulación de proteínas anormales en el cerebro en forma de placas y ovillos junto con la disminución de neurotransmisores afectan a la estructura y correcto funcionamiento de las neuronas, alteran la comunicación y dan lugar a la pérdida de conexiones entre ellas, llevando finalmente a la muerte de estas células cerebrales. Los primeros síntomas tienen que ver muy frecuentemente con problemas de memoria, aunque en algunos casos las primeras manifestaciones pueden consistir en dificultad para encontrar las palabras o comprender lo que nos dicen, desorientación, etc.
- > **Enfermedad por cuerpos de Lewy:** En este tipo de demencia pequeñas estructuras anormales (cuerpos de Lewy) se acumulan en el interior de las neuronas, alterando su funcionamiento y dando lugar a su muerte. Los síntomas iniciales incluyen alteraciones del nivel de alerta y del sueño, déficit cognitivos, dificultades visuales (por ejemplo para juzgar distancias) y alucinaciones visuales. Estos síntomas pueden variar bastante de un día a otro. Los cuerpos de Lewy también aparecen en la enfermedad de Parkinson y por tanto también es frecuente que en las demencias por cuerpos de Lewy aparezcan síntomas típicos de esta enfermedad como rigidez y trastornos del movimiento. La enfermedad por cuerpos de Lewy puede representar hasta un 10-15% de los casos de demencia, aunque es frecuente que se confunda con la enfermedad de Alzheimer.

¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

TIPOS DE DEMENCIA

- > **Demencia vascular:** Causada por la muerte neuronal que se produce cuando se reduce el aporte de oxígeno del cerebro debido a un estrechamiento o bloqueo de los vasos sanguíneos. La demencia vascular representa el 20-30% de los casos de demencia y puede estar causada por un solo ictus o accidente cerebrovascular, por la acumulación de varios pequeños (demencia multi-ictus) o por la reducción del riego sanguíneo a las partes profundas del cerebro (demencia vascular subcortical). Cuando la demencia vascular está causada por un ictus los síntomas se pueden presentar de forma súbita y tienden a progresar en una serie de etapas que pueden indicar la ocurrencia de pequeños ictus. Los síntomas y su evolución pueden variar según la causa subyacente y el área cerebral afectada, pero pueden incluir enlentecimiento del pensamiento y dificultad para concentrarse, con la presencia de momentos de gran confusión, dificultades para la planificación, toma de decisiones y resolución de problemas, déficit de memoria reciente y otras dificultades cognitivas similares a las de la enfermedad de Alzheimer, así como depresión y apatía u otros cambios en el estado de ánimo.
- > **Demencia frontotemporal:** La demencia frontotemporal puede afectar a personas a partir de 40 años y está causada por la acumulación anormal de proteínas y la subsiguiente muerte neuronal en los lóbulos frontal y temporales (a ambos lados) del cerebro. Según la variante de la enfermedad los primeros síntomas pueden estar relacionados con cambios en la personalidad y el comportamiento con grave apatía, conductas socialmente inapropiadas, pensamientos obsesivos y comportamientos compulsivos, etc. (variante conductual, con mayor afectación frontal), dificultades para recordar el significado de algunas palabras (variante demencia semántica) o para hablar de forma fluente (variante afasia progresiva no fluente).

¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

DCL

- > **Demencia mixta:** Aquellos casos (hasta el 10%) que presentan simultáneamente más de un tipo de demencia y una mezcla de síntomas. La combinación más frecuente de demencia mixta es la presentación conjunta de enfermedad de Alzheimer y demencia vascular.
- > **Otras causas de demencia:** Una amplia gama de condiciones pueden dar lugar a demencias, representando un 5% del total:
 - > Enfermedad de Parkinson
 - > Enfermedad de Huntington
 - > Degeneración cortico-basal
 - > Parálisis supranuclear progresiva
 - > Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob
 - > Deterioro cognitivo asociado a la infección por VIH
 - > Síndrome de Korsakoff y demencias por consumo alcohólico
 - > Esclerosis múltiple
 - > Hidrocefalia

Deterioro cognitivo leve

Algunas personas pueden ser diagnosticados de deterioro cognitivo leve (DCL) si experimentan problemas de memoria u otros déficits cognitivos de forma leve, no interfiriendo en su capacidad para llevar a cabo las actividades de la vida diaria. Las personas con DCL tienen mayor riesgo de desarrollar demencia, pero esto no siempre sucede e incluso algunas personas pueden mejorar.

