

Entrevista sobre la demencia



Comparto traducción libre de **Entrevista sobre la demencia realizada en el episodio 122 de la serie Science in 5 de la OMS** a la Dra. Katrin Seeher, responsable de la implementación del plan de acción mundial sobre la respuesta de salud pública a la demencia 2017-2025 y su marco de seguimiento, el Observatorio Mundial de la Demencia (GDO) dedicado a dar respuestas sobre la Demencia.

Entrevistada por Vismita Gupta-Smith, de la OMS, la experta nos ofrece respuestas a las preguntas: ¿la demencia es una parte normal del envejecimiento?, ¿cuáles son las causas?, ¿podemos prevenirla?, ¿tiene cura?, ¿cuáles son los síntomas?, ¿debería preocuparme por estos síntomas?

¿Cuáles son los síntomas de la demencia?

En primer lugar, la demencia es un término general para muchas enfermedades diferentes que destruyen las células nerviosas y dañan el cerebro. La causa más común de la demencia es la enfermedad de Alzheimer. La demencia suele provocar pérdida de memoria y deterioro cognitivo, como olvidar palabras, olvidar dónde se guardaron las cosas, perderse fácilmente o tener problemas para seguir una conversación o realizar una tarea habitual. La demencia también suele presentarse con cambios de humor o de conducta y, con el tiempo, los síntomas empeoran, por lo que una persona que vive con demencia puede requerir cada vez más ayuda de su familia y seres queridos para realizar las tareas diarias.

¿Es la demencia es una parte normal del envejecimiento?

No, no es una parte normal del envejecimiento. De hecho, dos de cada tres personas de 90 años no tienen demencia. Es una afección médica del cerebro e incluso las personas de 40 y 50 años pueden tener demencia.

Esto es un poco preocupante porque, ya sabes, a veces entro en una habitación y me olvido por qué entré allí y, a menudo, pierdo mis llaves.

¿Son estos síntomas de los que debería preocuparme?

No necesariamente, todos olvidamos cosas de vez en cuando. Puede que olvides dónde guardaste tus llaves, pero no saber para qué sirve una llave es una historia completamente diferente. O puede que olvides por qué entraste en una habitación porque estabas distraído o estabas haciendo varias cosas a la vez. Si

está preocupado, hable con su profesional de la salud, que puede realizar pruebas adicionales e investigar más a fondo.

¿Existe una cura para la demencia y cuáles son los tratamientos disponibles?

Actualmente no hay cura para la demencia. Hay algunos medicamentos que ayudan a algunas personas a controlar sus síntomas durante un tiempo, pero no tratan la causa subyacente de la demencia. Se están realizando investigaciones para encontrar una posible cura, pero pasará un tiempo antes de que podamos ofrecer esos tratamientos de manera segura y generalizada. Aun así, es importante recibir un diagnóstico temprano porque eso le ayuda a comprender los síntomas que usted o un miembro de su familia pueden estar experimentando y luego puede planificar el futuro. Y animo a todos los que viven con demencia a llevar una [vida lo más activa posible](#), física, mental y socialmente, porque eso los ayudará a permanecer independientes y mantener una buena calidad de vida durante más tiempo.

Si hay antecedentes de demencia en mi familia, ¿debería preocuparme que yo también pueda padecerla? ¿Y qué puedo hacer para prevenirla?

Por lo general, la demencia no se transmite de padres a hijos, pero lo que sí puede compartir con sus familiares son afecciones que aumentan la probabilidad de desarrollar demencia, como hipertensión o diabetes, tabaquismo, dietas poco saludables o vivir en una zona con alta contaminación del aire. A diferencia de lo que ocurre con los genes, hay cosas que podemos hacer para prevenir o reducir el riesgo de desarrollar demencia. Lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro. Por lo tanto, manténgase físicamente activo, coma de manera saludable, trate afecciones como la hipertensión o la diabetes. Y el otro mensaje importante es que, a lo largo de la vida, debe entrenar su cerebro y protegerlo de lesiones. Por ejemplo, aprenda un nuevo idioma, reúnase con amigos o vaya a bailar. Todas estas actividades estimulan el cerebro y ayudan a formular conexiones nuevas y más fuertes entre las células nerviosas y, en última instancia, lo ayudan a combatir las enfermedades.