

LO QUE DEBO SABER SOBRE LAS DEMENCIAS

¿Qué son las demencias?

Son un conjunto de enfermedades neurodegenerativas crónicas e irreversibles la mayoría. Cursan de forma lenta y progresiva. Se caracterizan por un déficit cognitivo que representa una pérdida respecto a un nivel previo e interfiere de forma significativa con el rendimiento social u ocupacional. Además, la demencia, puede conllevar cambios en la personalidad y la conducta.

¿Cuántos tipos hay de demencias?

La más frecuente es la Demencia tipo Alzheimer cuyo nombre se lo debemos a Alois Alzheimer a principios del siglo XX. Pero hay descritas otras muchas causas:

Demencia tipo Cuerpos de Lewy. 2ª demencia senil. En torno al 10-15%.

Demencia Frontotemporal. 2ª más frecuente en menores de 65 años.

Demencia asociada a la Enfermedad de Parkinson. 30-40% pueden desarrollarla.

Demencia Vascular. 15% de todas las demencias. Asociado a daño cerebral por isquemia o hemorragia.

Enfermedad de Huntington. Enfermedad con base genética. Edad de inicio más jóvenes.

Otras menos frecuentes son: Parálisis supranuclear progresiva. Atrofia multisistémica, demencias metabólicas y carenciales, enfermedades priónicas.

¿Cuáles son los síntomas?

En todas las demencias se produce un deterioro cognitivo (pérdida de capacidades psíquicas para hacer tareas complejas) y no debemos confundir solo con la pérdida de memoria reciente (hechos que se han producido en los últimos días o semanas) y memoria más remota en fases más avanzadas, que es lo que une a todas las demencias.

Además de la pérdida de memoria, hay cambios en el comportamiento y en la personalidad. Se puede mostrar irritable, con cambios de humor, aislamiento en el entorno familiar y social. El enfermo tendrá problemas para encontrar las palabras precisas, siendo frases cortas y mezcla de ideas sin relación entre sí.

Generalmente se pueden acompañar de alteraciones en la conducta, como puede ser delirios y alucinaciones visuales y auditivas. Desinhibición, social, sexual; alteraciones de la personalidad, apatía, labilidad emocional.

¿Cómo se diagnostican?

El diagnóstico es eminentemente por la clínica y la exploración. Se confirmará con la necropsia del paciente y la historia clínica.

Disponemos de múltiples test de exploración neuropsicológica como el Mini mental que se realiza en pocos minutos.

También tenemos marcadores de proteínas en Líquido cefalorraquídeo y en plasma.

Pruebas de imagen como el TAC, RMN, PET /SPECT (que mide el metabolismo cerebral)

¿Existe un tratamiento eficaz?

El tratamiento se basa en 4 pilares.

Farmacológico. Retrasan el deterioro global del enfermo, manteniendo una mayor autonomía el mayor tiempo posible.

Tratamiento psicológico y de estimulación: entrenamiento de la memoria, estimulación sensorial(con trabajar con tecnologías, perros, aromas...), orientación en la realidad, reminiscencia (evocar recuerdos personales).promoción de la independencia de habilidades de la vida diaria(Terapia conductual).

Fisioterapia y/o ejercicio y dieta saludable.

¿Se puede prevenir de algún modo?

Raramente se hereda. El mayor factor de riesgo es la edad avanzada. Controlar los factores de riesgo cardiovascular (Hipertensión, diabetes, obesidad, tabaquismo, colesterol alto) es positivo pero no son determinantes en su aparición.

Realizar ejercicio físico y mantener actividades intelectuales de forma constante podría retrasar la aparición de la enfermedad según algunos estudios.