

# Demencia:

## Recomendaciones que pueden ayudar a disminuir su riesgo

**Fabio Lugo, MD**

Psiquiatra  
Profesor Asociado  
Escuela de Medicina de Ponce y Ciencias de la Salud



La demencia es la pérdida progresiva del funcionamiento del sistema nervioso central. A medida que vamos envejeciendo pueden aumentar las probabilidades de padecerla. No es un problema que tenga que afectar a todos y hay personas que pueden llegar a una edad bastante avanzada teniendo las funciones cognitivas intactas.

Se puede entender que la demencia manifiesta o severa es como una muerte en vida porque cuando perdemos la capacidad de recordar quiénes somos o todo lo que aprendimos, dejamos de ser nosotros. La forma de demencia más común es la enfermedad de Alzheimer. Es muy importante identificarla a tiempo para poder seguir recomendaciones importantes.

### Presentación

Usualmente, el deterioro se presenta con fallas de la memoria, cambios de la personalidad y deterioro de las funciones ejecutivas. Entre las funciones que se suelen afectar están el juicio, la abstracción, el discernimiento, los pensamientos y el lenguaje.

### Etiologías

La demencia es multifactorial; puede tener diferentes etiologías. Algunas enfermedades que eventualmente pueden ocasionar demencia son las de Parkinson, de Pick, de Huntington, la esclerosis múltiple, el VIH/SIDA y la parálisis supra nuclear progresiva.

Hoy en día también sabemos que los cambios en el tejido cerebral relacionados con la demencia de Alzheimer se pueden encontrar hasta 20 años antes de su manifestación clínica.

### Recomendaciones

Debemos de partir de la premisa de que lo que es bueno para el corazón es también bueno para el cerebro. Además, hay varias recomendaciones que podemos dar a nuestros pacientes:

- ▶ Mantener una buena higiene oral. Esta es esencial para evitar la gingivitis crónica y la periodontitis con compromiso óseo. Recomendemos visitas regulares al dentista, de preferencia cada seis meses. Se ha comprobado que una buena salud oral fomenta una buena salud física.
- ▶ Mantener un peso adecuado. La obesidad suele ir acompañada de múltiples complicaciones que pueden afectar todos los sistemas y derivar en el síndrome metabólico. De no cambiar la tendencia actual, para el año 2030 la mitad de la población de los Estados Unidos estará obesa. Hoy en día, en Puerto Rico, el problema de obesidad tiene niveles alarmantes.
- ▶ Evitar el exceso de carbohidratos en la alimentación. En especial, se debe evitar el jarabe de maíz de alta fructosa (*high fructose corn syrup* o *HFCS*), que puede producir daño cerebral. Mientras más se consuma, menos se vivirá. Así, muchos alimentos ricos en carbohidratos como el pan, el arroz, las pastas y los dulces pueden ser tóxicos. Inclusive, la mayoría de salsas de tomate –*ketchup*– tienen exceso de HFCS y un alto contenido de sodio. Recomendemos una dieta rica en frutas, vegetales, legumbres, granos y pescado aceitoso. Se debe de tomar agua, evitando jugos artificiales o endulzados. Las carnes rojas se deben comer solo una vez al mes.
- ▶ Evitar el exceso de sal. Su consumo excesivo tiene un efecto negativo sobre varios sistemas de nuestro cuerpo y afecta funciones vasculares y metabólicas.
- ▶ Limitar el consumo de alcohol. Además, las mujeres deben consumir la mitad o menos que los hombres, debido a la menor capacidad metabólica de su hígado.
- ▶ Actividad física regular. Recomendemos hacer actividad física frecuente, de preferencia unas cinco veces por semana por periodos de 20 a 30 minutos. Caminar, bailar y ejercicios aeróbicos pueden ser ideales (incluyendo el sexo, en una relación positiva).
- ▶ Sueño. Es importante un sueño y descanso regular.

El insomnio puede dañar el cerebro. Debemos descartar la apnea de sueño así como el síndrome de piernas inquietas. Si el paciente no puede dormir, lo podemos referir para una evaluación especializada.

- ▶ Evitar traumas a la cabeza. Mientras más golpes reciba la cabeza, mayor será la probabilidad de desarrollar demencia; esto lo podemos observar en muchos casos de pugilistas.
- ▶ Anestesia general. Se debe minimizar su empleo a lo estrictamente necesario, en especial si es de larga duración. En pacientes de edad avanzada, se pueden producir microinfartos cerebrales generalizados.
- ▶ Hipertensión arterial no controlada. En los casos de hipertensión mal o no tratada se pueden producir infartos lacunares encefálicos, lo que puede acelerar el desarrollo de una demencia vascular.
- ▶ Hipotiroidismo o problemas de la glándula tiroides. Estos casos se deben referir al endocrinólogo, pues de no estabilizarse, puede ocurrir daño cerebral.
- ▶ Vitamina D. Debemos evaluarla dos veces al año; los valores deben estar entre 50 y 70 mg/mL.
- ▶ Vitamina B-12. Sus valores deben mantenerse sobre los 400 pg/mL.
- ▶ Diagnóstico y control de la diabetes. La debemos monitorizar con pruebas de hemoglobina glicosilada. Los pacientes diagnosticados deben hacerse cada día autoexámenes de glucosa para evitar extremos, que pueden ser negativos para las neuronas.
- ▶ Depresión. Si se sospecha de depresión, podemos referir al paciente a una evaluación psiquiátrica. De requerirse, se pueden emplear antidepresivos. Estos fomentan la neurogénesis cerebral, en particular del hipocampo. En pacientes de edad avanzada, la depresión puede ser el comienzo de una demencia.
- ▶ Evitar y tratar la ansiedad. La ansiedad crónica puede dañar el cerebro y el sistema inmunológico.
- ▶ Evitar el dolor persistente, severo o crónico, ya que puede afectar negativamente la función cerebral.
- ▶ La enfermedad circulatoria crónica puede causar enfermedad de vasos sanguíneos pequeños y llevar a la atrofia que observamos en demencia vascular.

Por límite de espacio solo hemos mencionado las recomendaciones más frecuentes.

### Comentario

Al considerar las recomendaciones mencionadas, se puede ayudar a prevenir el inicio de una demencia. 



## Porque las personas son el **CORAZÓN** de lo que somos

### Cuidamos la salud mental de todos.

Somos un sistema integrado de salud mental para atender adolescentes, adultos y personas de tercera edad que buscan superar momentos difíciles.

Contamos con los mejores profesionales de la salud mental, facilidades físicas modernas y un modelo de servicios enfocado en la recuperación.

#### Hospital Panamericano Cidra

• (787) 739-5555

#### Panamericano Ponce

• (787) 842-0045

#### Panamericano San Juan

• (787) 523-1500

#### Centros de Acceso y Tratamiento

• Bayamón (787) 778-2480

• Caguas (787) 286-2510

• Hato Rey (787) 758-4845

• Humacao (787) 285-1900

• Manatí (787) 854-0001

• Mayagüez (787) 652-1525

• Ponce (787) 284-5093

*Creemos que no importa la dificultad, la recuperación es posible.*

Llama a nuestra línea de ayuda al 1-800-981-1218

[www.hospitalpanamericano.com](http://www.hospitalpanamericano.com)