

Demencia: señales, cuidados y prevención

La demencia altera la memoria, el pensamiento y la capacidad de realizar las actividades cotidianas. Se trata de una afección que empeora con el tiempo y, aunque es más frecuente a partir de los 65 años, no constituye una consecuencia inevitable del envejecimiento.

Su aparición está relacionada con distintos factores de riesgo. Entre ellos se encuentran problemas de salud como la hipertensión arterial, los niveles altos de glucosa en sangre, la diabetes, el sobrepeso, la obesidad, la depresión, la pérdida de visión o audición, la mala calidad del sueño, los traumatismos craneoencefálicos y los accidentes cerebrovasculares. También influyen determinados hábitos y circunstancias, como el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física, el aislamiento social y el bajo nivel educativo, además de factores ambientales como la contaminación del aire.

La demencia puede deberse a diversas enfermedades que, con el tiempo, dañan el cerebro y provocan un deterioro de la función cognitiva mayor del que se considera habitual en el envejecimiento biológico. Ese deterioro puede ir acompañado, y en ocasiones precedido, de cambios en el estado de ánimo, el control emocional, el comportamiento o la motivación.

Sus consecuencias pueden ser físicas, psicológicas, sociales y econó-

Esta afección es consecuencia de diversas enfermedades y lesiones que afectan al cerebro. El alzhéimer, que es la forma más común de demencia, abarca entre el 60% y el 70% de los casos.

micas, tanto para la persona que vive con demencia como para sus cuidadores, sus familias y la sociedad en general. A esto se suma que la falta de conocimientos y comprensión sobre la enfermedad puede dificultar el diagnóstico y la atención, además de favorecer conductas estigmatizantes hacia quienes la padecen.

Signos y síntomas

La demencia puede afectar la memoria, el pensamiento, la comunicación, el estado de ánimo y el comportamiento. A medida que los síntomas avanzan, también aumenta la necesidad de ayuda para las actividades cotidianas.

Entre los signos precoces se encuentran olvidar cosas o acontecimientos recientes, perder o extraviar objetos, perderse al caminar o conducir, desorientarse incluso en lugares conocidos y perder la noción del tiempo. También pueden surgir dificultades para resolver problemas o tomar decisiones, seguir conversaciones, encontrar las palabras adecuadas, realizar tareas habituales o calcular visualmente la distancia a la que se encuentran los objetos.

En algunas personas, los cambios en el estado de ánimo y el comportamiento pueden presentarse incluso antes que los problemas de memoria. Es posible experimentar ansiedad, tristeza o enojo frente a las pérdidas de memoria, además de cambios de personalidad, comportamientos inapropiados, abandono del trabajo o de las actividades sociales y una menor atención a las emociones de otras personas.

La demencia afecta a cada persona de manera distinta, según sus causas, otros problemas de salud y el funcionamiento cognitivo previo. Por eso, no todas presentan los mismos síntomas ni estos evolucionan de igual forma. En general, se agravan con el tiempo y algunos pueden manifestarse solamente en las etapas más avanzadas.

A medida que la enfermedad progresa, también aumenta la necesidad de ayuda para los cuidados personales. La persona puede dejar de reconocer a familiares o amigos, presentar dificultades para desplazarse, sufrir incontinencia urinaria o fecal, tener problemas para comer y beber o experimentar cambios de comportamiento, como una mayor agresividad. Estas situaciones pueden generar preocupación tanto en la propia persona como en quienes la rodean.

Formas comunes de demencia

La demencia puede tener su origen en distintas enfermedades o lesiones que dañan el cerebro. La enfermedad de Alzheimer es la forma más frecuente y representa entre el 60 % y el 70 % de los casos.

También existen la demencia vascular, la demencia por cuerpos de Lewy (caracterizada por depósitos anómalos de proteínas en el interior de las células nerviosas) y un grupo de enfermedades que provocan demencia frontotemporal, asociada a la degeneración del lóbulo frontal del cerebro.

Otras formas pueden presentarse después de un accidente cerebrovascular o como consecuencia de determinadas infecciones, como la causada por el VIH, del consumo nocivo de alcohol, de lesiones cerebrales reiteradas o de deficiencias nutricionales. Los límites entre las distintas formas no siempre son claros y, con frecuencia, pueden coexistir formas mixtas.

Tratamiento y atención

No existe actualmente un tratamiento que cure la demencia, pero sí diversas medidas que pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas que viven con la enfermedad y de quienes las cuidan.

Las intervenciones no farmacológicas pueden favorecer la capacidad para desenvolverse en las actividades cotidianas y contribuir al bienestar. Entre ellas se incluyen la rehabilitación, la psicoeducación, la actividad física, la participación social, la estimulación cognitiva y el apoyo a los cuidadores.

Algunos medicamentos, por su parte, pueden ayudar a controlar determinados síntomas. Los inhibidores de la colinesterasa, como el donepezilo, se utilizan en el tratamiento del alzhéimer, mientras que los antagonistas del receptor NMDA, como la memantina, pueden indicarse en casos de alzhéimer grave y demencia vascular. Los tratamientos destinados a controlar la presión arterial y el colesterol pueden ayudar a prevenir daños cerebrales adicionales en personas con demencia vascular. Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, en tanto, pueden utilizarse para aliviar síntomas graves de depresión cuando los cambios sociales y de hábitos no han dado resultado, aunque no deben constituir la primera opción.

Si existe riesgo de que una persona con demencia se haga daño a sí misma o a otras personas, el abordaje debe comenzar con intervenciones no farmacológicas. La prescripción de haloperidol o risperidona solo debería considerarse cuando sea claramente necesaria y, aun en esos casos, requiere cautela y una vigilancia estrecha de sus efectos.

Cuidado personal

Aunque la demencia es progresiva, existen distintas formas de acompañar sus síntomas y preservar, en la medida de lo posible, el bienestar

y la calidad de vida. Mantenerse físicamente activo, seguir una alimentación saludable, evitar el tabaco y el consumo nocivo de alcohol, realizar controles médicos periódicos, anotar tareas y citas importantes, conservar las aficiones, incorporar actividades que mantengan la mente activa y sostener los vínculos con amigos, familiares y la comunidad pueden resultar de ayuda.

También es importante planificar con anticipación. Con el paso del tiempo puede resultar más difícil tomar decisiones personales o económicas, por lo que conviene contar con personas de confianza que puedan ayudar a tomarlas y comunicarlas. Asimismo, puede ser útil dejar por escrito las preferencias sobre cuidados y apoyos futuros, llevar un documento de identidad y contactos de emergencia al salir de casa, pedir ayuda a familiares y amigos, explicarles de qué manera pueden colaborar y recurrir, cuando sea posible, a grupos de apoyo.

El cuidado de una persona que vive con demencia también puede ser exigente y repercutir en la salud y el bienestar de quienes la acompañan. Por eso, los cuidadores necesitan recurrir a familiares, amigos y profesionales cuando lo requieran, descansar de manera periódica, cuidar de sí mismos y adoptar estrategias para manejar el estrés. La OMS desarrolló el programa de autoayuda iSupport con el objetivo de ofrecer formación y herramientas prácticas para quienes desempeñan tareas de cuidado.

Factores de riesgo y prevención

Aunque la edad es el principal factor de riesgo conocido de demencia, las personas más jóvenes también pueden verse afectadas. Se estima que alrededor del 9 % de los casos se presentan antes de los 65 años.

La evidencia disponible indica que el riesgo de deterioro cognitivo y demencia puede reducirse mediante hábitos saludables, el adecuado control de determinadas enfermedades y la disminución de algunos factores de riesgo ambientales. En este sentido, realizar actividad física, no fumar, evitar el consumo nocivo de bebidas alcohólicas, mantener una alimentación saludable y equilibrada, conservar una vida social y cognitivamente activa, mantener un peso adecuado y controlar la presión arterial, el colesterol y las concentraciones de glucosa en sangre son algunas de las medidas recomendadas. También se aconseja utilizar auxiliares auditivos cuando sean necesarios y reducir, en la medida de lo posible, la exposición a la contaminación del aire.

Actualmente, la demencia es la séptima causa de defunción y una de las principales causas de discapacidad y dependencia entre las personas mayores en todo el mundo.

El riesgo de demencia se acumula a lo largo de la vida y algunos factores pueden tener mayor peso en determinadas etapas. A su vez, las condiciones sociales también influyen: la pobreza, el bajo nivel educativo y el acceso desigual al empleo y a la atención de salud pueden aumentar el riesgo. Por eso, la prevención no depende únicamente de decisiones individuales, sino también de políticas y sistemas que favorezcan mejores condiciones de vida y acceso a la salud.

En esta línea, las directrices de la OMS sobre la reducción de los riesgos de deterioro cognitivo y demencia ofrecen recomendaciones para que países, sistemas de salud e instituciones incorporen estas estrategias en sus políticas y programas.

Derechos humanos

Además de los desafíos médicos y de cuidado, la demencia plantea también cuestiones vinculadas con los derechos de quienes viven con la enfermedad. Estas personas pueden verse privadas de libertades básicas que deberían estar garantizadas en cualquier circunstancia.

En residencias de mayores y servicios de atención de muchos países todavía se utilizan medios de inmovilización físicos y químicos, incluso cuando existen normas destinadas a proteger el derecho de las personas a conservar su libertad y a participar en la toma de decisiones. Brindar una atención de calidad requiere, por lo tanto, un marco legislativo adecuado, basado en normas de derechos humanos reconocidas internacionalmente y orientado a proteger la autonomía, la dignidad y el bienestar de las personas con demencia y de quienes las cuidan.

Respuesta de la OMS

La Organización Mundial de la Salud reconoce la demencia como una prioridad de salud pública. En mayo de 2017, la Asamblea Mundial de la Salud aprobó el Plan de acción mundial sobre la respuesta de salud pública a la demencia 2017-2025, posteriormente prorrogado hasta 2031.

El plan propone un abordaje integral que contempla la sensibilización y la inclusión de las personas afectadas, la reducción de los factores de riesgo, el fortalecimiento del diagnóstico, el tratamiento y la atención, la mejora de los sistemas de información, el apoyo a los cuidadores y el impulso a la investigación y la innovación.

Para acompañar el seguimiento de esta estrategia, la OMS creó el Observatorio Mundial de la Demencia, un portal que recopila datos nacionales sobre distintos indicadores relacionados con la enfermedad. A esta herramienta se suma una plataforma de intercambio de conocimientos que reúne ejemplos de buenas prácticas y busca favorecer el aprendizaje entre países, regiones y organizaciones.