

Hábitos de vida sanos reducen el riesgo de desarrollar demencia

Académicos del CUTonalá atienden a personas con deterioro cognitivo

En Jalisco la demencia afecta entre 5 y 7 por ciento de la población mayor de 60 años, y la incidencia es mayor en mujeres, ya que por cada dos hay un varón afectado, afirmó en rueda de prensa la académica del Departamento de Salud Poblacional, del Centro Universitario de Tonalá (CUTonalá), doctora Neyda Mendoza Ruvalcaba.

La incidencia anual en México es de 27 personas afectadas por cada mil personas mayores, dijo al hablar sobre la demencia, con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra el 10 de octubre.

En la rueda de prensa también se informó sobre las actividades que realizan investigadores y prestadores de servicio social del CUTonalá a través del proyecto “Prevención del deterioro cognitivo. Clínica de la memoria”.

Mendoza Ruvalcaba destacó que las personas con demencia sufren pérdida de la memoria, empiezan a confundir a sus familiares entre sí o con otras personas, tienen dificultades para mencionar palabras familiares, sufren cambios repentinos de humor y comportamiento; acusan problemas en la ubicación espacial, temporal y personal (no saben quiénes son). Los familiares empiezan a notar formas de comportamiento distintas (incluso más desinhibidas).

Puede haber, de manera previa, un periodo de deterioro cognitivo leve, y pasar de cinco a siete años para que progrese hacia demencia en 50 por ciento de las personas, informó.

“Entonces, hay un lapso para, con estimulación y entrenamiento cognitivo, poder retrasar la aparición de demencia”, dijo.

La enfermedad del Alzheimer no es la única causa de demencia, aunque sí la más frecuente, de 60 a 70 por ciento de los casos. Otras causas pueden ser traumas craneoencefálicos y los eventos cardiovasculares, subrayó la profesora del Departamento de Salud Poblacional y miembro del Comité Nacional de Amigos de la Demencia, maestra Marisela Ramos Tachiquín.

Agregó que, de acuerdo con la literatura médica, existen más de 100 diferentes tipos de enfermedades o daños en el cerebro que pueden tener como efecto una demencia.

Detalló que entre más edad tenga una persona, es más probable que desarrolle demencia. Las personas mayores de 60 años son la población con más riesgo, pero esto no quiere decir que no pueda presentarse en personas más jóvenes; hay personas de 40 años con este diagnóstico.

La demencia en cualquiera de los casos es irreversible, progresiva e incurable, dijo la investigadora, y añadió que hay maneras de reducir el riesgo de padecerla. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se pueden disminuir los riesgos al practicar ejercicio de manera regular, no fumar (el fumar es un factor de riesgo alto); evitar el uso excesivo de alcohol; y mantener un control del peso corporal y una alimentación saludable.

“Todas estas medidas lo que ocasionan es tener en buen estado el sistema de las arterias. Cuando éstas, por causa de azúcar elevada, grasas, peso excesivo, alcohol y tabaco, tienden a enfermar, podría ocasionar un daño en el cerebro que podría generar demencia”, dijo.

Investigadores del CUTonalá tratan a personas con deterioro cognitivo

La doctora Mendoza Ruvalcaba impulsó en el CUTonalá el proyecto de “Prevención del deterioro cognitivo. Clínica de la memoria”, gracias al cual 20 personas diagnosticadas con demencia han recibido atención.

“No las hemos detectado con demencia. Ellas han llegado de la mano de un familiar, quien nos ha comunicado que están diagnosticadas con demencia. Estos pacientes son evaluados, además de darles un tratamiento de rehabilitación cognitiva no farmacológico”, informó.

El plan es formalizar el proyecto de investigación como un servicio que preste el CUTonalá.

Los investigadores y prestadores de servicio social involucrados en la investigación operan en los centros metropolitanos del DIF Zapopan y el Tapatío del Adulto Mayor, además del DIF Guadalajara. Les ofrecen a los adultos mayores una evaluación para detectar un posible deterioro cognitivo o envejecimiento cognitivo normal.

“Una vez detectados los casos de deterioro cognitivo, a los pacientes se les invita a participar en talleres con tratamiento no farmacológico. Éstos son presenciales, duran ocho semanas –se reúnen una vez cada siete días–, y ya que concluyen se vuelven a evaluar a las personas para determinar el impacto”, desglosó.

El objetivo es determinar si las estrategias de entrenamiento y estimulación tienen impacto para poderlas implementar de una manera sistemática y estandarizarlas a la comunidad. Entre los beneficios detectados se encuentran: mejora en la memoria, y habilidades de atención y de lenguaje, entre otros.

En un año de operación, hasta el 8 de octubre se han evaluado a 418 personas mayores de 60 años, y han sido intervenidas 199. La mayoría de ellas con envejecimiento cognitivo normal, y han sido detectadas 14 por ciento de personas con deterioro cognitivo leve.

A t e n t a m e n t e

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jalisco, 9 de octubre de 2019

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: David Valdovinos

Etiquetas:

[Neyda Mendoza Ruvalcaba](#) [1]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/habitos-de-vida-sanos-reducen-el-riesgo-de-desarrollar-demencia>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/neyda-mendoza-ruvalcaba>