



# Demencia

Le ayudamos  
a cuidar de su  
cerebro

**REVISIÓN  
MÉDICA  
GRATUITA  
DE LA NHS**

Le ayuda a prevenir:

- Diabetes
- Enfermedades cardíacas
- Enfermedades renales
- Accidentes cerebrovasculares y demencia

[www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

Publicado por  
Public Health England

**Alzheimer's  
Society** | Leading the  
fight against  
dementia

# ¿Cuál es el objetivo de este folleto?

La NHS quiere ayudar a cuidar de la salud de las personas. Este es uno de los factores que puede reducir el riesgo de desarrollar demencia, una grave enfermedad que afecta al cerebro.

Muchas personas no saben que la actividad cotidiana puede ayudar a mantener el cerebro en buen estado de salud. La buena noticia es que nunca es demasiado tarde.

## ¿Qué es la demencia?

La demencia afecta al funcionamiento normal del cerebro, dificultando el desempeño de las actividades cotidianas. Por ejemplo, las personas con demencia suelen olvidar cosas o sentirse confundidas.

Existen distintos tipos de demencia, y todos ellos interfieren en la vida cotidiana y empeoran con el paso del tiempo. El alzhéimer es un tipo de demencia.

En el Reino Unido hay unas 850 000 personas que sufren demencia, el equivalente a toda la población de Liverpool y Manchester.

Aunque la mayoría de ancianos no desarrollan demencia, los afectados siempre suelen ser personas mayores de 65 años. Pese a que no existe ninguna cura, sí que es posible reducir las posibilidades de desarrollar la enfermedad. Incluso las personas que padecen demencia pueden actuar para reducir los síntomas.

## Mitos sobre la demencia

**Mito 1: La demencia es inevitable. No hay nada que hacer para prevenir su aparición.**

Realidad: La demencia no es inevitable. Puede adaptar sus hábitos cotidianos para reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad. Más adelante se explican algunas de las cosas que puede hacer.

**Mito 2: La demencia es una enfermedad hereditaria.**

Realidad: La demencia únicamente es hereditaria en muy pocos casos. La mayoría de veces, la demencia no es hereditaria.

**Mito 3: El alzhéimer y la demencia son lo mismo**

Realidad: El alzhéimer es el tipo de demencia más común. Aproximadamente dos de cada tres personas que sufren demencia tienen alzhéimer.

**Mito 4: No es necesario hacer ejercicio físico si se hacen crucigramas y sudokus**

Realidad: Aunque siempre es bueno estimular la mente y la memoria, sabemos que un estilo de vida saludable es la mejor forma de reducir el riesgo de desarrollar demencia.

## Los síntomas de la demencia

- **Mala memoria.** Por ejemplo, problemas para recordar un hecho reciente o para reconocer personas y lugares conocidos.
- **Problemas a la hora de planificar y realizar tareas** que antes le resultaban fáciles. Por ejemplo, manipular dinero, seguir una receta de cocina o escribir una carta.
- **Sensación de confusión**, incluso en lugares conocidos.

- Dificultad para **seguir una conversación** y tendencia a perder el hilo de lo que se estaba diciendo.
- **Problemas para controlar el estado de ánimo y el comportamiento.** Por ejemplo, sentirse deprimido, excitado o irritado.

Si tiene estos síntomas, no significa que sufra demencia, ya que también pueden tener otras causas. Sin embargo, lo mejor siempre es consultar a un profesional. Acuda a su médico o póngase en contacto con Alzheimer's Society para obtener más información (encontrará los datos de contacto al final del folleto).

## Reducción del riesgo de demencia

Tanto la memoria como la capacidad de pensar y comunicarse dependen del cerebro. Mantener el cerebro en forma le ayudará a reducir el riesgo de desarrollar demencia.

Las siguientes recomendaciones le ayudarán a mantener el cerebro activo y en buen estado de salud.

### Realice actividad física

La actividad física contribuye a reducir el riesgo de demencia, le ayudará a sentirse mejor, y mejorará su salud a nivel cardíaco, articular y muscular. Intente hacer ejercicio durante un mínimo de 10 minutos al día. Evite permanecer sentado durante mucho tiempo seguido.

#### Tome pequeñas decisiones que pueden ayudarle a moverse más

Bájese del autobús una parada antes y realice el resto del trayecto a pie. Evite utilizar el coche para desplazarse por distancias cortas. Alargue los paseos de sus mascotas. Utilice las escaleras en lugar del ascensor. Desplácese en bicicleta.

#### Si tiene problemas de movilidad

Empiece andando distancias cortas y alárquelas a medida que progresa. Utilice una bicicleta adaptada. Realice ejercicios en una silla. Haga natación. Realice tareas domésticas. Trabaje en el jardín. Juegue con sus nietos.

## Siga una buena alimentación y manténgase en un peso sano

Una dieta saludable ayuda a reducir algunas clases de demencia. Una mala alimentación y el exceso de peso pueden afectar a la cantidad de sangre que llega al cerebro, lo cual a su vez puede afectar a su capacidad de pensar.

Intente reducir la ingesta de azúcar y sal. La grasa que contienen las salchichas y las carnes procesadas, la mantequilla y los postres dulces puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca u otros problemas de salud relacionados con la demencia. Intente reducir la ingesta de este tipo de alimentos, así como de frituras, caramelos y bebidas azucaradas. Incremente la ingesta de pescado graso, como el salmón y la sardina, y de fruta y verdura.

## Evite el consumo excesivo de alcohol

Cuando hablamos de alcohol, no existen niveles seguros. Las bebidas alcohólicas pueden dañar al cerebro, y la ingesta reiterada de altos niveles de alcohol puede ocasionar daños cerebrales.

Si no quiere dejar de beber alcohol:

- Se recomienda no beber, de forma regular, más de 14 unidades de alcohol por semana (6 pintas de cerveza o vasos de vino).
- Si alcanza la cantidad de 14 unidades por semana, repártalas entre tres días o más.

Canto más beba por encima de este nivel, mayor será el riesgo de sufrir algún tipo de daño cerebral.

## Deje de fumar

Fumar prácticamente dobla el riesgo de desarrollar demencia, además de que es muy perjudicial para el corazón, los pulmones y la circulación. Puede afectar a los vasos sanguíneos del cerebro. Dejar de fumar le ayudará a reducir el riesgo de demencia.

Nunca es tarde para dejar de fumar. Una persona que lo deje a los 60 años puede ganar tres años de vida. Existen asesores cualificados que pueden proporcionarle información y medicinas para ayudarle a dejar de fumar. Puede contactar con el servicio de ayuda para dejar de fumar de la NHS llamando gratuitamente al 0300 123 1044, o solicitar consejo a su médico de cabecera o a su farmacéutico. Infórmese sobre los cigarrillos electrónicos, uno de los modos que pueden ayudarle a dejar de fumar.

## Relaciónese con otras personas

La actividad mental y social mejoran el bienestar personal y pueden ayudarle a retrasar o incluso evitar la demencia.

Fomentar el aprendizaje de nuevas habilidades o unirse a un club ayuda a mantener la mente activa y es una buena manera de relacionarse con otras personas y mejorar la salud mental. Puede jugar al *Scrabble*, a cartas o al bingo, hacer rompecabezas, ayudar a sus nietos con los deberes, unirse a un equipo de dardos o participar en concursos.

## Cuide su salud

Algunas personas ya podrían padecer algún problema de salud, como hipertensión o diabetes. Para reducir el riesgo de desarrollar demencia, es muy importante que tome las medicinas que le hayan sido recetadas.

## Más información

### Alzheimer's Society

Teléfono: 0300 222 11 22

Correo electrónico (ayuda):

helpline@alzheimers.org.uk

Internet: [www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)

Encontrará más información sobre cómo reducir el riesgo de demencia en el folleto *Reducción del riesgo de demencia* de **Alzheimer's Research UK** en: [www.alzheimersresearchuk.org](http://www.alzheimersresearchuk.org)

© Crown copyright 2015  
2904944 1 pág. 15 diciembre 1 millón (ANT)  
Creado por Williams Lea para Public Health England  
Si necesita copias adicionales de este folleto, visite [www.orderline.dh.gov.uk](http://www.orderline.dh.gov.uk) y cite la referencia 2904944/Free NHS Health Check/SPA

Tel.: 0300 123 1002  
Minicom: 0300 123 1003  
(de 8:00 a 18:00, de lunes a viernes)

Sello del proveedor de revisiones médicas de la NHS a nivel local: