


De deterioro cognitivo leve a demencia: Recomendaciones que ayuda

Los investigadores están interesados en conocer las causas que llevan a algunas personas con deterioro cognitivo leve a desarrollar demencia, mientras que otras no. Algunas personas con deterioro cognitivo leve nunca empeoran, y unas pocas incluso mejoran. Esto significa que de cada 100 personas con deterioro cognitivo leve, 10 desarrollarán demencia en un año, lo que indica que tener deterioro cognitivo leve aumenta el riesgo de demencia.

Una revisión de más de una docena de estudios encontró que las personas con deterioro cognitivo leve son más propensas a beneficiarse de intervenciones tempranas. Por ejemplo, tratar la presión arterial alta, el colesterol alto, la diabetes y otros factores de riesgo para enfermedades cardíacas pueden ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo leve y demencia.

Muchos expertos ven el deterioro cognitivo leve como una oportunidad para actuar temprano y ayudar a retrasar la demencia o posiblemente prevenirla por completo con el tratamiento adecuado.

 Los investigadores han descubierto que el cerebro de una persona con deterioro cognitivo leve no siempre muestra la carga pesada de placas amiloides y ovillos neurofibrilares vistos en el cerebro de Alzheimer – (Imagen Ilustrativa Infobae)

¿Qué hace que alguien pase de un deterioro cognitivo leve a la demencia? Eso es lo que los investigadores están tratando de averiguar. La genética es un factor. Las enfermedades que afectan el flujo sanguíneo en el cerebro, como la presión arterial alta y la diabetes, son otros. Lo más probable es que sea una combinación de factores de riesgo que resultan en demencia en lugar de un solo componente.

Hasta ahora, los investigadores han descubierto que el cerebro de una persona con deterioro cognitivo leve no siempre muestra la carga pesada de placas amiloides y ovillos neurofibrilares vistos en el cerebro de Alzheimer. Sin embargo, algunos cambios están en marcha, y estos parecen tener el mayor efecto en las partes del cerebro vitales para la memoria y el aprendizaje.

La evidencia actual también indica que el deterioro cognitivo leve a menudo resulta de los mismos tipos de cambios cerebrales

vistos en la enfermedad de Alzheimer y las demencias, pero que estos cambios están presentes en menor grado.

✘ La depresión es común entre las personas con deterioro cognitivo leve. Tratarla puede ayudar a mejorar la memoria (Imagen Ilustrativa Infobae)

Retardando el declive

¿Hay algo que pueda detener la progresión del deterioro cognitivo leve a la demencia? Los investigadores han probado diferentes medicamentos para ver si tienen algún efecto, pero hasta la fecha, ninguno ha mostrado resultados en la desaceleración de la progresión de la enfermedad.

Pero hay algunos pasos que puedes tomar que pueden reducir el riesgo de deterioro cognitivo:

- Tratar la depresión. La depresión es común entre las personas con deterioro cognitivo leve. Tratarla puede ayudar a mejorar la memoria.
- Tratar la apnea del sueño. Produce un sueño interrumpido, haciendo que el descanso de buena calidad sea difícil, si no imposible. El tratamiento para la apnea del sueño puede restaurar el sueño y hacer que sea más fácil concentrarse durante el día.
- Controlar la presión arterial alta. El daño a los vasos sanguíneos por presión arterial alta puede llevar al daño cerebral. Controlar la presión arterial alta y otras enfermedades que pueden afectar los vasos sanguíneos en el cerebro puede ayudar a prevenir la demencia.

✘ El daño a los vasos sanguíneos por presión arterial alta puede llevar al daño cerebral, por eso es muy importante tenerla bajo control (Imagen Ilustrativa Infobae)

- Seguir un estilo de vida saludable. La evidencia sugiere que una dieta saludable y la actividad física regular pueden ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. El ejercicio ha demostrado mejorar ciertas funciones cerebrales relacionadas con el pensamiento. Esto, a su vez, puede retrasar la aparición de la demencia en personas con deterioro cognitivo leve. Y los investigadores están encontrando que seguir un patrón de alimentación similar a la dieta mediterránea puede promover la salud cerebral.

- Dejar de fumar. El consumo de tabaco aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular, y se cree que las neurotoxinas encontradas en el humo del cigarrillo son perjudiciales para el cerebro. Aunque dejar de fumar nunca es fácil, una variedad de herramientas, incluyendo medicamentos, pueden ayudar. Los programas más exitosos para dejar de fumar involucran una combinación de enfoques, a menudo el uso de medicamentos y terapias no medicamentosas.
- Mantenerse socialmente activo y seguir aprendiendo. Además, la evidencia sugiere que factores de estilo de vida adicionales más allá del ejercicio y la dieta, como mantenerse socialmente activo y continuar aprendiendo y desafiando tu cerebro, también pueden ayudar a reducir el riesgo de demencia.

Los investigadores tienen la esperanza de que una mejor comprensión del proceso de la enfermedad junto con las herramientas para identificar a las personas en riesgo de demencia eventualmente conduzca a tratamientos más efectivos para desacelerar o incluso prevenir la progresión de la enfermedad.

Con información de infobae.com