UNAMirada a la Ciencia
www.unamiradaalaciencia.unam.mx
LA UNAM presenta el quehacer de los científicos al alcance de nuestros lectores
DGDCUNAM Divulgación de la Ciencia

Demencia:

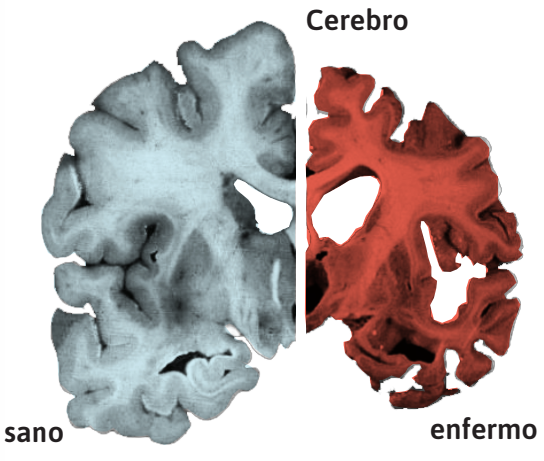
neuronas que mueren por millones

El envejecimiento de la población tiene como consecuencia que proliferen enfermedades propias de etapas avanzadas de la vida. La demencia es una de las más devastadoras e incapacitantes.

Envejecer con serenidad y dignidad es el deseo de muchas personas. Sin embargo, la demencia lo hace imposible. Una persona que antes era inteligente, independiente y activa se convierte, con el avance de este mal, en alguien confundido, que pierde la noción del tiempo, incapaz de reconocer a sus seres queridos y con dificultades incluso para vestirse. Al final es tan dependiente que requerirá cuidados de tiempo completo mientras enfrenta estos dolorosos cambios. El doctor César Casasola Castro, psicofisiólogo de la Facultad de Psicología de la UNAM, señala que si bien esta condición ocurre casi siempre a una edad avanzada, entre 60 y 65 años, no es consecuencia natural del envejecimiento; se trata de una condición patológica.

¿Qué ocurre en el cerebro?

El deterioro que sufren las personas con demencia se debe a que en su cerebro hay gran pérdida de masa celular que se conoce como atrofia cerebral, explica el especialista. Incluso a simple vista, si se compara un cerebro saludable y otro enfermo, se puede ver cómo en el primero los surcos y las circunvoluciones –los pliegues de la superficie del cerebro– son sanas y con mayor volumen; en el afectado los surcos se ven más pronunciados y se aprecia la pérdida de masa cerebral.



En un cerebro así, "la disminución de neuronas y sus conexiones debilita las redes neuronales, por lo que su capacidad para transmitir información y procesarla es cada vez menor", explica. Las capacidades como el aprendizaje, la memoria, la atención, el pensamiento, el lenguaje y la solución de problemas se pierden, sin que sea posible evitarlo.

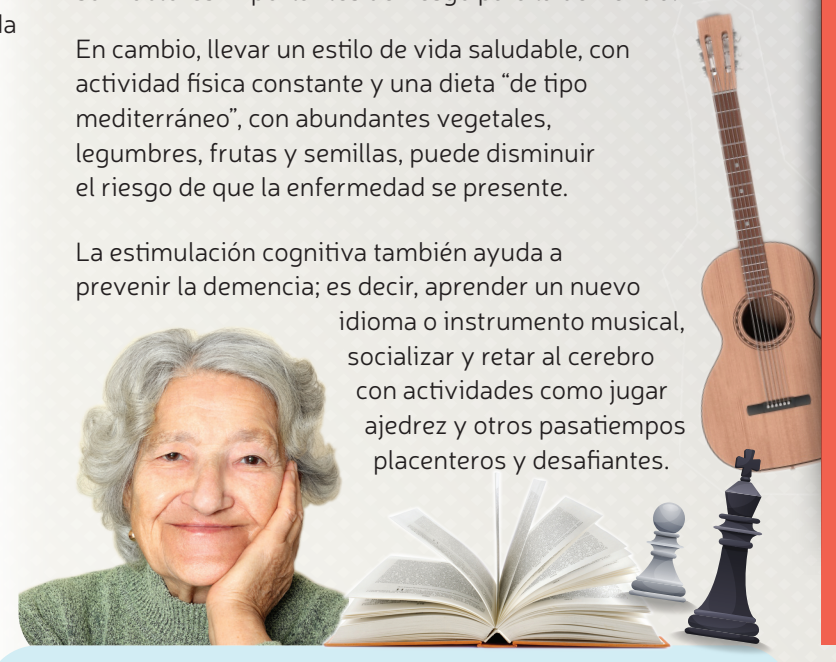
Existen varios tipos de demencia: la más preocupante es el Alzheimer, ya que afecta a más de 60% de los casos; otra es la vascular, que se relaciona con fallas en las arterias que irrigan el cerebro; la demencia mixta es una combinación de las dos primeras.

Estilos de vida saludables

No hay cura para la demencia. Por ello es importante, desde una edad temprana, adoptar hábitos que protejan al cerebro. El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, así como padecer hipertensión arterial, diabetes o sobrepeso, son factores importantes de riesgo para la demencia.

En cambio, llevar un estilo de vida saludable, con actividad física constante y una dieta "de tipo mediterráneo", con abundantes vegetales, legumbres, frutas y semillas, puede disminuir el riesgo de que la enfermedad se presente.

La estimulación cognitiva también ayuda a prevenir la demencia; es decir, aprender un nuevo idioma o instrumento musical, socializar y retar al cerebro con actividades como jugar ajedrez y otros pasatiempos placenteros y desafiantes.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que en el futuro las pérdidas económicas para las naciones y para las familias serán cuantiosas. Hoy se estima que por lo menos

47 millones de personas en el mundo sufren demencia, pero la cifra podría duplicarse cada 20 años y llegar a

130 millones en 2050

Por ello, la institución ha convocado a los científicos de todas las naciones a unir fuerzas para encontrar soluciones innovadoras frente a este mal.

Los pacientes con demencia experimentan estos síntomas:

Amnesia: dificultad para recuperar recuerdos o formar memorias.

Apraxia: dificultad para llevar a cabo acciones que implican secuencias motoras como vestirse o abrir una puerta.

Afasia: dificultad en la producción o comprensión del lenguaje.

Anomia: dificultad para recordar el nombre de las cosas.

Agnosia: dificultad para reconocer objetos y recordar para qué sirven.

Escríbenos a **cienciaunam@unam.mx** o llámanos en la CDMX al **56 22 73 03**

Texto: Naix'ieli Castillo
Diseño: Jareni Ayala

Director General: Dr. César A. Domínguez Pérez Tejada; Director de Medios: Ángel Figueroa; edición: Alfonso Andrés Fernández; asistente: Alejandra Encinas; documentación: Xavier Criou; soporte Web: Aram Pichardo © 2017 DGDC - UNAM

UNAM La Universidad de la Nación