

¿Sabía que...?

Cada latido bombea del 20 al 25 por ciento de su sangre a su cerebro, que tiene 86 mil millones de neuronas y utiliza un enorme 20 por ciento de todo el oxígeno y nutrientes que transporta su sangre.



Sector California Central Coast

Condado de Santa Bárbara

1528 Chapala St., Ste 204
Santa Barbara, CA 93101
Tel: 805.892.4259

120 E. Jones Ave., Ste 113

Santa Maria, CA 93454
Tel: 805.636.6432

Condado de San Luis Obispo

71 Zaca Lane, Ste 110
San Luis Obispo, CA 93401
Tel: 805.547.3830

Condado de Ventura

2580 East Main St, Suite 201
Ventura, CA 93003
Tel: 805.494.5200

**Linea de Emergencia
24-Horas**

800.272.3900

www.alz.org/CaCentral

Comprendiendo la demencia vascular

Por Luciana Mitzkun Weston

La demencia vascular se considera la segunda causa más común de demencia después de la enfermedad de Alzheimer, y representa del 20 al 30 por ciento de los casos.

Un flujo sanguíneo inadecuado puede dañar y eventualmente matar células en cualquier parte del cuerpo. El cerebro tiene una de las redes de vasos sanguíneos más ricas del cuerpo y es especialmente vulnerable.

En la demencia vascular, cambios en las habilidades de pensamiento a veces ocurren de repente seguidos por derrames cerebrales que bloquean los principales vasos sanguíneos del cerebro. Los problemas de pensamiento también pueden comenzar como cambios leves que empeoran gradualmente como resultado de múltiples accidentes cerebrovasculares menores u otras afecciones que afectan los vasos sanguíneos más pequeños, lo que lleva a un daño acumulativo. Un número creciente de expertos prefiere el término "deterioro cognitivo vascular (VCI por sus siglas en inglés) que demencia vascular" porque consideran que expresa mejor el concepto de que los cambios en el pensamiento vascular pueden variar de leves a severos.

Los cambios cerebrales vasculares a menudo coexisten con cambios relacionados con otros tipos de demencia, incluida la enfermedad de Alzheimer y la demencia con cuerpos de Lewy.

Síntomas

Los síntomas pueden variar ampliamente, dependiendo de la gravedad del daño de los vasos sanguíneos y la parte del cerebro afectada. La pérdida de memoria puede o no ser un síntoma significativo dependiendo de las áreas específicas del cerebro

bro donde se reduce el flujo sanguíneo.

Los síntomas de demencia vascular pueden ser más obvios cuando ocurren poco después de un derrame cerebrovascular mayor. Los cambios repentinos posteriores al derrame cerebrovascular en el pensamiento y la percepción pueden incluir:

- Confusión
- Desorientación
- Problemas para hablar o entender el habla
- Pérdida de visión

Los cambios vasculares que comienzan en áreas del cerebro que juegan un papel clave en el almacenamiento y la recuperación de información pueden causar una pérdida de memoria que se parece mucho a la enfermedad de Alzheimer.

Estos cambios pueden ocurrir al mismo tiempo que los síntomas más familiares de derrames cerebrovasculares, como un dolor de cabeza repentino, dificultad para caminar, o entumecimiento o parálisis en un lado de la cara o el cuerpo.

Múltiples mini derrames cerebrovasculares u otras condiciones que afectan los vasos sanguíneos y las fibras nerviosas en el interior del cerebro pueden causar cambios de pensamiento más graduales a medida que se acumula el daño. Los primeros signos comunes de enfermedad generalizada de los vasos pequeños incluyen: planificación y juicio deteriorados, risa y llanto incontrolado, disminución de la capacidad de prestar atención, función deteriorada en situaciones sociales y dificultad para encontrar las palabras correctas.

Diagnóstico

Debido a que el deterioro cognitivo vascular a menudo puede pasar desapercibido, muchos expertos recomiendan

Ver cont...

la detección profesional con pruebas breves para evaluar la memoria, el pensamiento y el razonamiento de todas las personas consideradas de alto riesgo para este trastorno. Las personas con mayor riesgo incluyen aquellas que han tenido un derrame cerebral o un ataque isquémico transitorio (TIA por sus siglas en inglés, también conocido como un "mini derrame cerebral"). Los grupos adicionales de alto riesgo incluyen aquellos con presión arterial alta, colesterol alto u otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca o vascular.

La detección profesional de la depresión también se recomienda para grupos de alto riesgo.

La depresión comúnmente coexiste con la enfermedad cerebrovascular y puede contribuir a los síntomas cognitivos.

Si las pruebas de detección breves sugieren cambios en el pensamiento o el razonamiento, se necesita una evaluación más detallada. Los elementos centrales de un tratamiento para la demencia vascular generalmente incluyen:

- ◆ Un historial médico completo, incluyendo antecedentes familiares de demencia
- ◆ Evaluación de la función independiente y las actividades diarias
- ◆ Opinión de un miembro de la familia o amigo de confianza
- ◆ Examen neurológico en el consultorio como función de evaluación de nervios y reflejos, movimiento, coordinación, equilibrio y sentidos
- ◆ Pruebas de laboratorio que incluyen análisis de sangre e imágenes cerebrales

Según una declaración científica de 2011 emitida por la Asociación Americana del Corazón (AHA, American Heart Association) y la Asociación Americana de Derrames (ASA, American Stroke Association), respaldadas por la Asociación de Alzheimer (Alzheimer's Association) y la Academia Americana de Neurología (AAN, American Academy of Neurology), los siguientes tres criterios sugieren la mayor probabilidad de que la enfermedad sea leve. El deterioro cognitivo leve (MCI por sus siglas en inglés) o la demencia es causada por cambios vasculares:

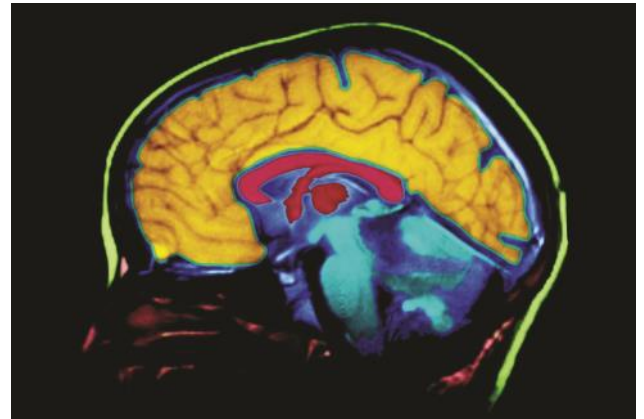
1. El diagnóstico de demencia o deterioro cognitivo leve se confirma mediante pruebas neurocognitivas, que implican varias horas de pruebas escritas o computarizadas que brindan una evaluación detallada de habilidades de pensamiento específicas como el juicio, la planificación, la resolución de problemas, el razonamiento y la memoria.
2. Hay evidencia de imágenes cerebrales, generalmente con imágenes de resonancia magnética (MRI

por sus siglas en inglés), que muestran evidencia de:

- ◆ Un derrame cerebral reciente, u
- ◆ Otros cambios en los vasos sanguíneos del cerebro cuya gravedad y patrón de tejido afectado son consistentes con los tipos de deterioro documentados en las pruebas neurocognitivas.

3. No hay evidencia de que otros factores además de los cambios vasculares estén contribuyendo a la disminución cognitiva.

Las di-



rectrices también analizan casos en los que el diagnóstico puede ser menos claro, como la situación común en la que los cambios vasculares coexisten con los cambios cerebrales asociados con otros tipos de demencia.

Al igual que con la enfermedad de Alzheimer, la edad avanzada es un factor de riesgo importante para el deterioro cognitivo vascular o la demencia.

Los factores de riesgo adicionales son los mismos que aumentan el riesgo de problemas cardíacos, derrames cerebrales y otras enfermedades que afectan los vasos sanguíneos. Muchos de estos factores vasculares también aumentan el riesgo de desarrollar Alzheimer. Las siguientes estrategias pueden reducir el riesgo de enfermedades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos, y también pueden ayudar a proteger su cerebro:

- ◆ No fume
- ◆ Mantenga su presión arterial, colesterol y azúcar en sangre dentro de los límites recomendados
- ◆ Coma una dieta sana y equilibrada
- ◆ Haga ejercicio
- ◆ Mantenga un peso saludable
- ◆ Limite el consumo de alcohol

Tratamiento y resultados

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) no ha aprobado ningún medicamento específicamente para

tratar los síntomas de la demencia vascular, pero hay algunas pruebas de ensayos clínicos de que ciertos medicamentos aprobados para tratar el Alzheimer también pueden ofrecer un beneficio modesto en personas diagnosticadas con demencia vascular.

Controlar los factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de un mayor daño a los vasos sanguíneos del cerebro es una estrategia de tratamiento importante. **Hay evidencia sustancial de que el tratamiento de los factores de riesgo puede mejorar los resultados y ayudar a posponer o prevenir un mayor deterioro.**

Las personas deben trabajar con sus médicos para desarrollar el mejor plan de tratamiento para sus síntomas y circunstancias.

Al igual que otros tipos de demencia, la demencia vascular acorta la esperanza de vida. Algunos datos sugieren que aquellos que desarrollan demencia después de un derrame cerebral sobreviven tres años, en promedio. Como con otros síntomas de

Continuación de pág. 2: derrame cerebrovascular, los déficits cognitivos a veces mejoran durante la recuperación y la rehabilitación. Esto se debe a que después de la fase aguda de un derrame cerebral, el cerebro genera nuevos vasos sanguíneos y las células cerebrales no dañadas asumen roles previamente desempeñados por las células cerebrales dañadas durante el derrame cerebral.

Consejos



De todas las demencias progresivas, la Demencia Vascular es la más propensa a ser asistida por los cambios en el estilo de vida.

Si es posible, incorpore:

- ◆ Dieta más saludable, rica en verduras y baja en carnes rojas y procesadas
- ◆ Dejar de fumar
- ◆ Haga ejercicio a diario
- ◆ Reduzca el consumo de alcohol
- ◆ Reduzca el estrés
- ◆ Beba mucha agua
- ◆ Duerma bien
- ◆ Trabaje con médicos para controlar los niveles de hipertensión y colesterol



Herramientas

Hay muchos dispositivos en el mercado que se pueden usar para encontrar artículos extraviados, un problema común para la mayoría de las personas con demencia. Los buscadores de llaves se pueden conectar a llaveros o billeteras, proporcionando un método fácil para recuperarlos si se extravían. Pruebe Zapals (por \$16.95) o Tile (4 por \$17.50). Ambos disponibles en la web.

CUIDADOR ON-LINE HERRAMIENTAS



Conviértete en Intercesor

El Sector Central de la Asociación de Alzheimer en California te invita a convertirte en un intercesor del Alzheimer. Por favor, únete a nosotros y aboga por los derechos y necesidades de personas diagnosticadas con Alzheimer, las de sus familiares y proveedores de cuidado. Ayúdanos a lograr nuestra visión de crear un mundo sin Alzheimer. Regístrate en: alz.org/advocacy

Alzheimer's Navigator®

Alzheimer's Navigator® (Navegador de Alzheimer), es una herramienta digital gratuita diseñada específicamente para aclarar tus dudas mediante la creación de planes de acción personalizados, y para brindarte acceso a información, apoyo y recursos locales. alzheimersnavigator.org



TrialMatch

Investigadores prueban nuevos métodos de detectar, tratar y prevenir el Alzheimer y otras enfermedades relacionadas con la demencia a través de ensayos clínicos. La Asociación de Alzheimer TrialMatch® es un servicio gratuito que facilita a las personas diagnosticadas con Alzheimer, a sus familiares, a sus proveedores de cuidado, y médicos a localizar ensayos clínicos basadas en características personales (diagnóstico, etapa de la enfermedad, etc.) y su ubicación. alz.org/trialmatch

AlzConnected

Conéctate con una comunidad que ofrece apoyo de Alzheimer. Comparte preguntas y opiniones con una comunidad diversa. Obtén respuestas a tus preguntas o apoya a otros proveedores de cuidado sugiriendo soluciones a sus desafíos. Visita: alzconnected.org

Aprendizaje Electrónico

Ser proveedor de cuidado no viene con un manual de instrucciones, pero hay recursos disponibles para prepararse. Usa los cursos de capacitación, los talleres, libros y DVDs en este portal digital para desarrollar habilidades de cuidado y conocer consejos prácticos. alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp