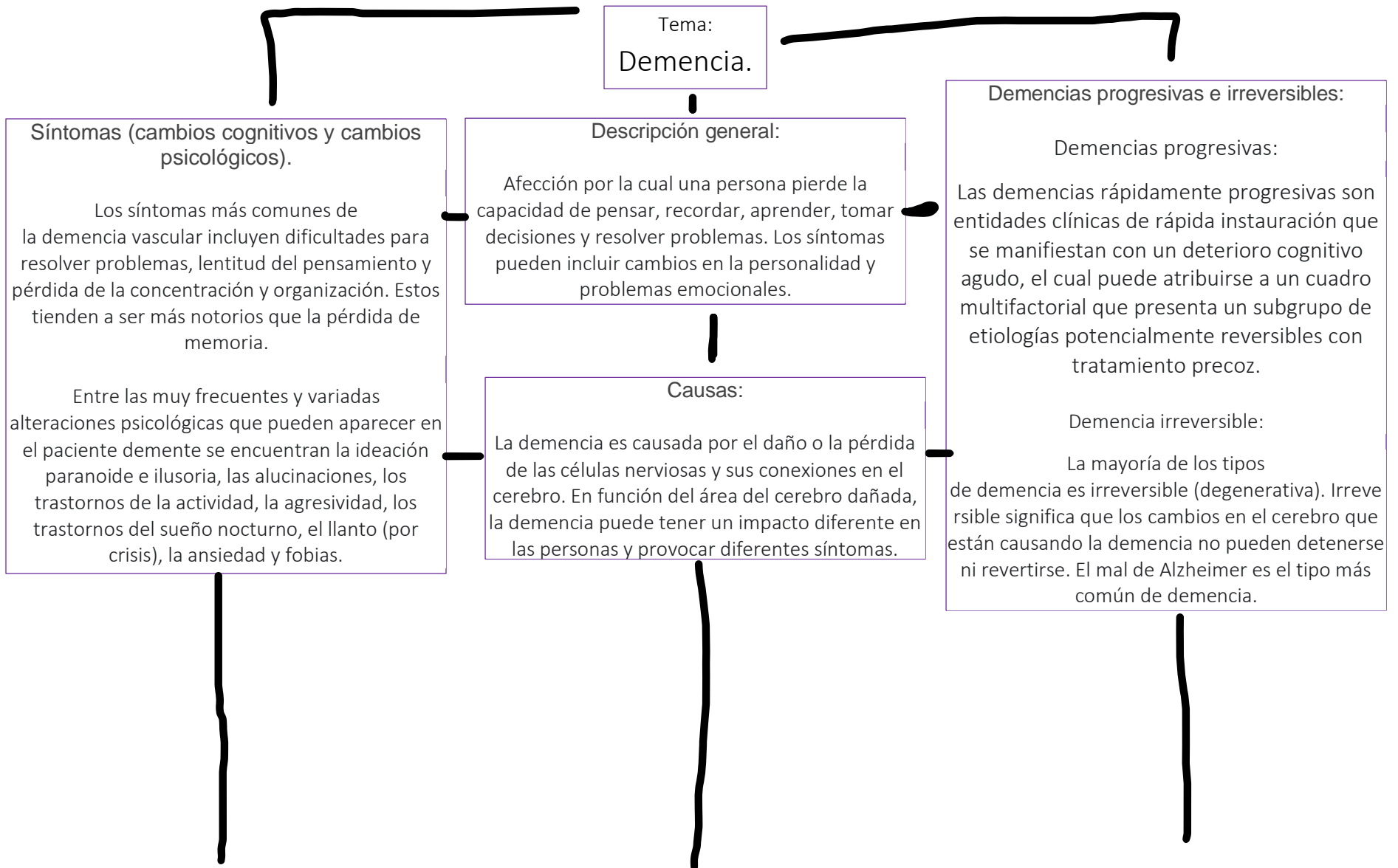


## Mapa Conceptual Demencia:



### Factores de riesgo que no se pueden cambiar en la demencia:

La mayoría de los expertos cree que casi todos los casos de enfermedad de Alzheimer ocurren como resultado de interacciones complejas entre los genes y otros factores de riesgo. La edad, los antecedentes familiares y la herencia son factores de riesgo que no podemos cambiar.

### Factores de riesgo que puedes cambiar:

- Dieta y ejercicio. Las investigaciones demuestran que la falta de ejercicio aumenta el riesgo de demencia.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Factores de riesgo cardiovascular.
  - Depresión.
  - Diabetes.
  - Tabaquismo.
  - Apnea del sueño.
- Deficiencias vitamínicas y nutricionales.

### Otros trastornos vinculados con la demencia:

La psicosis, las alucinaciones, las ideas delirantes o la paranoia ocurren en alrededor del 10% de los pacientes con demencia, aunque un porcentaje mayor puede experimentar estos síntomas transitoriamente.

### Prevención:

Una dieta equilibrada y preferiblemente baja en grasas saturadas.

Práctica habitual de ejercicio.

No fumar.

Evitar o moderar el consumo de alcohol.

Evitar el sobrepeso.

Evitar el estrés.

### Trastornos similares a la demencia que pueden revertirse:

- Infecciones y **trastornos** inmunitarios.
- Problemas metabólicos y anomalías endocrinas.
  - Deficiencias nutricionales.
  - Efectos secundarios de los medicamentos.
  - Hematomas subdurales.
    - Tumores cerebrales.
- Hidrocefalia de presión normal.

### Complicaciones:

- Aislamiento.
- Desorientación.
- Desinhibición.
  - Delirios.
- Alucinaciones e incluso crisis psicóticas.