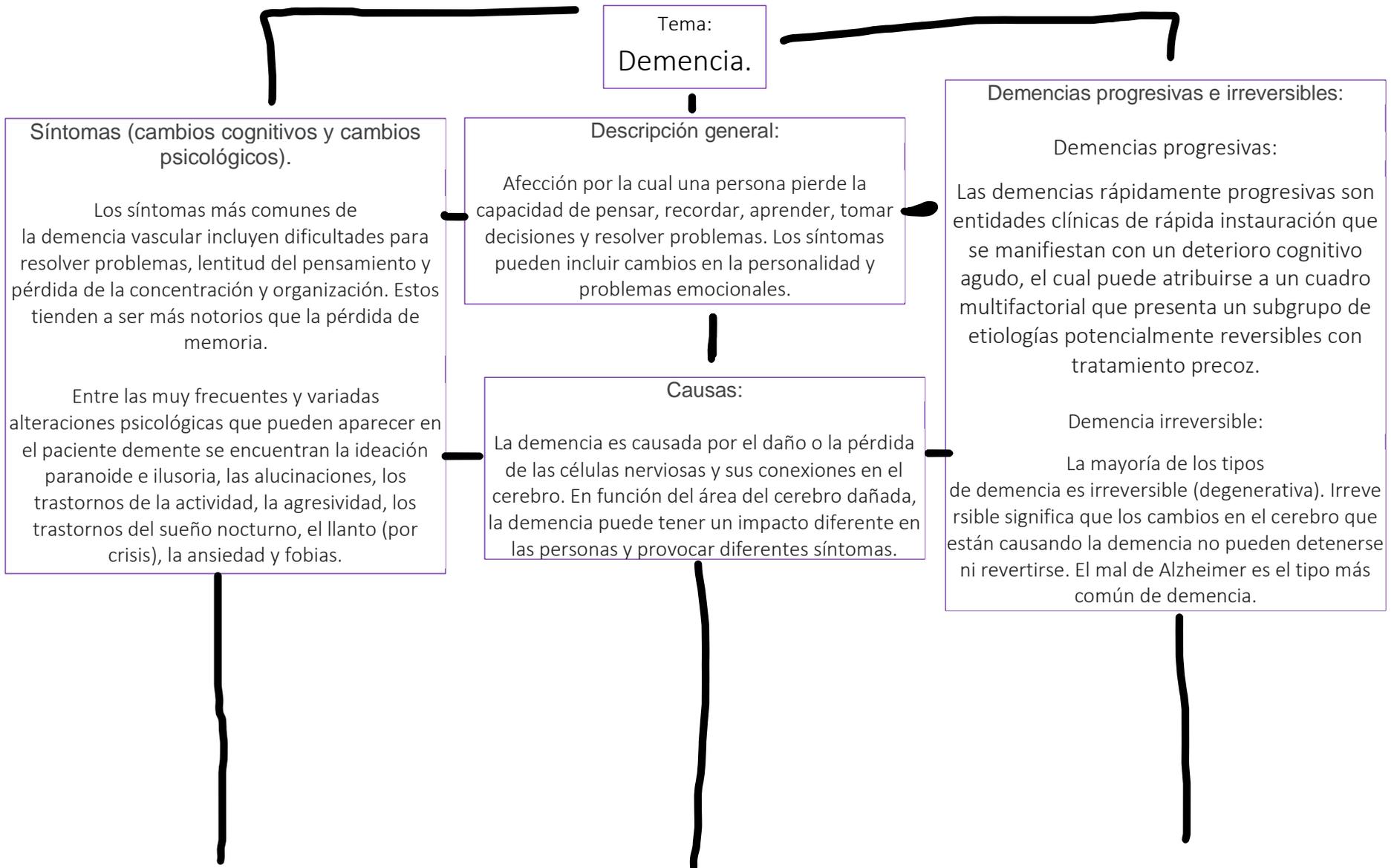


Mapa Conceptual Demencia:



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.