

# Salud cerebral

## Demencia

Demencia es un término general para referirse a la pérdida de memoria, lenguaje, resolución de problemas y otras capacidades del pensamiento. Aunque la demencia afecta sobre todo a los adultos mayores, no forma parte del envejecimiento normal. A medida que empeora, puede causar problemas en la vida diaria de una persona.

Puede encontrar más información aquí:

- [¿Qué es la demencia?](#)
- [La verdad sobre el envejecimiento y la demencia](#)
- [Tipos de demencia](#)

## Signos y síntomas

Dado que la demencia es un término general, sus síntomas pueden variar de una persona a otra. Las personas con demencia tienen problemas con:

- Memoria
- Atención
- Comunicación
- Razonamiento, juicio y resolución de problemas
- Dificultad para comprender imágenes visuales y relaciones espaciales

## Los signos que pueden apuntar a la demencia incluyen:

- Perderse en un vecindario conocido.
- Utilizar palabras inusuales para referirse a objetos familiares.
- Olvidar el nombre de un familiar o amigo cercano.
- Olvidar viejos recuerdos.
- No ser capaz de realizar tareas por sí mismo.

Para más información, consulte [Diez señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas.](#)

## Factores de riesgo y cuidados preventivos

En el Distrito, los principales factores de riesgo cambiantes relacionados con el deterioro cognitivo y la demencia son:

- [Diabetes](#)
- Colesterol alto
- Hipertensión o tensión arterial alta
- [Obesidad](#)
- [Fumar](#)
- Poca actividad física

Otros factores de riesgo potenciales son una dieta poco saludable, el consumo extremo de alcohol, la depresión y los traumatismos craneoencefálicos graves. El control de estos factores de riesgo puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo y, posiblemente, de demencia.

Puede encontrar más información aquí:

- [Factores de riesgo y cuidados preventivos de la demencia](#)
- [Servicios y recursos para la demencia](#)

