

# DEMENCIA EN ADULTOS JÓVENES

Traducido y adaptado por Mauricio Saraya Ley para amorcc.org



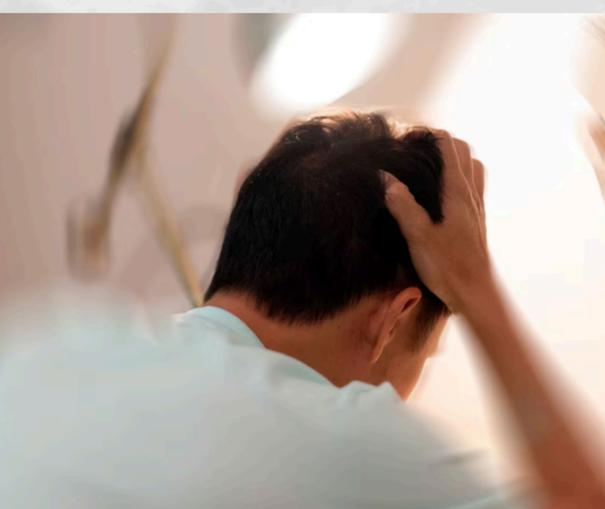
Surge demencia entre adultos más jóvenes a tasas sin precedentes, revela estudio

Las mentes jóvenes se están deteriorando más rápido de lo previsto, con diagnósticos de demencia de inicio temprano aumentando a un ritmo alarmante entre los adultos jóvenes. Esta tendencia creciente está afectando profundamente a las personas en edad de trabajar y sus familias.

De hecho, los hallazgos recientes publicados en Neurology Journals destacan la creciente prevalencia e incidencia de demencia de inicio temprano, arrojando luz sobre los importantes desafíos de salud mental que enfrentan los menores de 65 años. Más allá de los propios individuos, la demencia le pasa factura a sus seres queridos y a la sociedad en su conjunto. A medida que se diagnostican más adultos jóvenes y de mediana edad, la carga sobre nuestro sistema de salud y sus costos asociados siguen aumentando.

La creciente crisis global de demencia de inicio temprano

Investigadores finlandeses analizaron recientemente la prevalencia y la incidencia de la demencia de inicio temprano definida como la demencia que ocurre antes de los 65 años en un lapso de poco más de una década. Sus hallazgos revelaron que las tasas de incidencia fueron más altas de lo reportado previamente y mostraron un aumento progresivo durante el período de estudio de 11 años. Sin embargo, es importante señalar que los datos se limitaban a dos regiones de Finlandia: el norte de Savonia en el este de Finlandia y el norte de Ostrobothnia en el norte.



Una revisión sistemática publicada en JAMA Network, que analizó 95 estudios sobre demencia de inicio temprano.

Este examen mundial encontró que la prevalencia estandarizada de la demencia de inicio temprano promedió 119 casos por cada 100.000 individuos de 30 a 64 años. Alarmantemente, la incidencia entre las personas de 30 a 34 años mostró un aumento de 1,1 casos por cada 100.000.

Estos hallazgos muestran que la demencia de inicio temprano no se limita a Finlandia o a regiones específicas, sino que representa un creciente desafío mundial para la salud.

Soluciones naturales para mantener el rendimiento cognitivo  
Puedes tomar medidas para defenderte proactivamente contra el desarrollo de la demencia de inicio temprano.

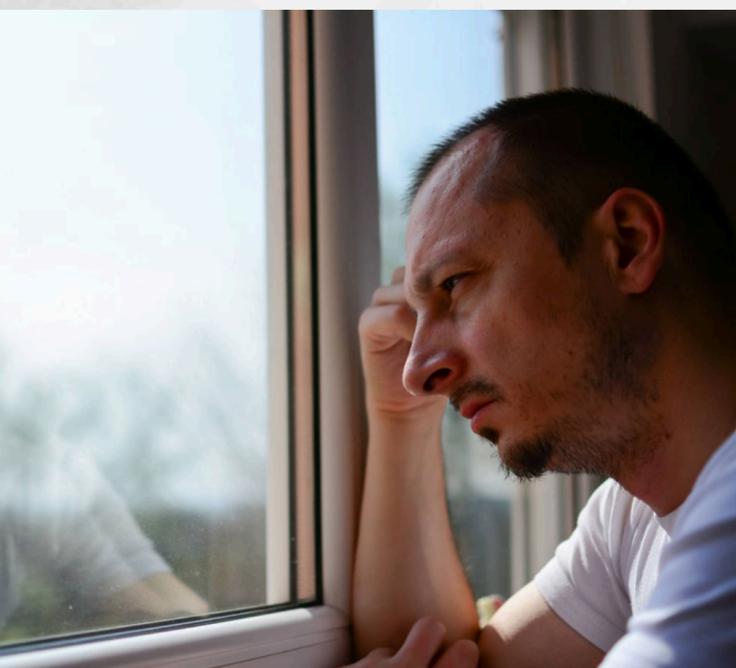
Una dieta destacada por los alimentos mediterráneos, que significa pescado salvaje, aceitunas orgánicas, nueces y verduras frondosas, es beneficiosa para la salud cerebral. Los alimentos ricos en antioxidantes, como chocolate oscuro orgánico, pimientos de campanario, bayas y tomates, también ayudan a prevenir la demencia. Además, los peces, nueces y otros alimentos con ácidos grasos omega-3 mejoran la funcionalidad cerebral, ayudando a frenar la progresión de la demencia y el deterioro cognitivo.

Al igual que otros sitios del cuerpo, el cerebro necesita suficiente flujo sanguíneo para funcionar en el rendimiento máximo. Participe en entrenamiento de fuerza y ejercicios aeróbicos para aumentar el flujo sanguíneo al cerebro.

La estimulación mental también ayuda a evitar la demencia. Continúa tu búsqueda de conocimiento a través del aprendizaje permanente. Si luchas para recordar las cosas, juega juegos de entrenamiento cognitivo o inscríbete en una clase o dos en tu universidad comunitaria local.

Incluso la socialización juega un papel en mantener la mente afilada y tu espíritu en alto. Participa en actividades sociales con vecinos, familiares y amigos. Si estás aislado(a), considera ofrecerte como voluntario(a) o unirte a otros para jugar Lotería de cartas o Bingo u otros eventos locales que proporcionen estimulación mental muy necesaria.

Minimiza el estrés en tu vida, y encontrarás que tu mente no está casi tan concurrida. Pensarás más claramente con suficiente sueño. Participa en la meditación diaria durante 10 minutos y practica ejercicios de mindfulness para mantener tu mente afilada.



Aunque los resultados del estudio son mixtos, hay algunas evidencias de que los suplementos herbales como la cúrcuma (curcumina) y el ginkgo biloba promueven la función cognitiva.

Si bebes alcohol, limita su ingesta, ya que el alcohol es un veneno sutil que mata las células cerebrales.

Las fuentes de este artículo incluyen:  
Neurology.org, NIH.gov y Studyfinds.org

Publicado originalmente en lengua inglesa por NaturalHealth 365. Liga electrónica:

<https://www.naturalhealth365.com/dementia-surgin among-younger-adults-at-unprecedented-rates-study-reveals.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal