

# Proteja tu salud cerebral

## ¿Qué son los “dementógenos”?

“Dementógenos” es un término utilizado para describir medicamentos y sustancias que pueden contribuir a problemas de memoria, niebla mental o deterioro cognitivo a largo plazo, especialmente con el uso frecuente o prolongado. No todos causan daño permanente, pero muchos pueden aumentar el riesgo cuando se combinan, se usan en exceso o en pacientes sensibles.

## Señales de advertencia a tener en cuenta:

- Pérdida de memoria
- Niebla mental
- Confusión
- Pensamiento más lento
- Mayor olvido

**\*\* Si nota estos síntomas, revise sus medicamentos de inmediato \*\***

**\*\* NO suspenda los medicamentos de forma repentina y consulte siempre a su médico antes de hacer cambios \*\***

## Sustancias comunes que se recomienda limitar o evitar:

- **Medicamentos anticolinérgicos (ALTO RIESGO)** – bloquean la acetilcolina, un neurotransmisor clave en los sistemas nerviosos central y periférico, lo que puede afectar la función cerebral. Debido a que los niveles de acetilcolina disminuyen naturalmente con la edad, es importante preservarlos, especialmente porque muchos tratamientos para la demencia buscan apoyarlos. Sin embargo, los medicamentos comunes de venta libre para dormir, alergias y resfriados —a menudo con antihistamínicos como la difenhidramina (Benadryl)— tienen fuertes efectos anticolinérgicos. Aunque pueden aliviar los síntomas, también pueden reducir la acetilcolina en el cerebro. Además, varios medicamentos con receta, incluidos los antidepresivos tricíclicos más antiguos y los medicamentos para la incontinencia urinaria, la enfermedad de Parkinson, la EPOC y ciertas afecciones gastrointestinales, también tienen propiedades anticolinérgicas. Estos efectos son acumulativos, lo que significa que, aunque un solo medicamento puede tener un impacto pequeño, tomar varios puede aumentar significativamente la carga total.

## Proteja tu salud cerebral

- o **Los antihistamínicos más antiguos son los peores (bloqueadores H1 de primera generación)**
  - Hydroxyzine (Hidroxizina)
  - Promethazine (Prometazina)
  - Dimenhydrinate – Dramamine (Dimenhidrinato – Dramamine)
  - Chlorpheniramine (Clorfeniramina)
  - Brompheniramine (Bromfeniramina)
  - Carbinoxamine (Carbinoxamina)
  - Clemastine (Clemastina)
  - Cyproheptadine (Ciproheptadina)
- o **Algunos antidepresivos**, como la Amitriptyline (Amitriptilina)
- o **Medicamentos para la vejiga**, como la Oxybutynin (Oxibutinina)
- **Ayudas para dormir de venta libre** – están fuertemente relacionadas con problemas de memoria y confusión
  - o **Diphenhydramine (Difenhidramina** - Benadryl, Nytol, Sominex, productos “PM”)
  - o **Doxylamine (Doxilamina** - Unisom)
- **Medicamentos ansiolíticos y sedantes** – están relacionados con problemas de memoria, pensamiento más lento y un posible aumento del riesgo de demencia
  - o **Benzodiazepines** (Benzodiacepinas como Xanax, Valium, Ativan)
  - o Long-term use of **sleep medications** such as Zolpidem (Ambien), Zaleplon (Sonata) and Eszopiclone (Lunesta)
  - o Uso prolongado de **medicamentos para dormir** como Zolpidem (Ambien), Zaleplón (Sonata) y Eszopiclona (Lunesta)
- **Medicamentos para el dolor** – pueden causar sedación, confusión y deterioro cognitivo a largo plazo
  - o Oxycodone (Oxicodona)
  - o Hydrocodone (Hidrocodona)
- **Ciertos medicamentos psiquiátricos** – pueden disminuir la función cognitiva y aumentar la confusión
  - o **Antipsicóticos** como quetiapina, haloperidol, olanzapina, risperidone
  - o Algunos **estabilizadores del ánimo** como Lithium, Valproic Acid/Divalproex, Carbamazepine, Lamotrigine (litio, ácido valproico/divalproex, carbamazepina, lamotrigine)
- **Esteroides (uso prolongado)** – pueden afectar la memoria, el estado de ánimo y la estructura del cerebro con el tiempo
  - o Prednisone (Prednisona)
- **Medicamentos para el reflujo ácido (uso prolongado)** – pueden contribuir a la deficiencia de vitamina B12, lo que afecta la salud cerebral
  - o **Omeprazole (Omeprazol** - Prilosec)

## Proteja tu salud cerebral

- **Lansoprazole (Lansoprazol - Prevacid)**
- **Certain Cholesterol medications (Statins)** – Lipophilic statins cross the blood-brain barrier more easily, potentially affecting cholesterol in neurons and impairing memory.
- **Ciertos medicamentos para el colesterol (Statins - estatinas)** – las estatinas lipofílicas atraviesan más fácilmente la barrera hematoencefálica, lo que puede afectar el colesterol en las neuronas y potencialmente alterar la memoria
  - **Estatinas lipofílicas** - Atorvastatin, simvastatin (atorvastatina, simvastatina)

### **Combinación de alto riesgo – su riesgo aumenta significativamente si usted:**

- Toma múltiples medicamentos de la lista anterior
- Usa ayudas para dormir todas las noches
- Combina sedantes + medicamentos para el dolor
- Tiene más de 60 años

### **Hábitos protectores para el cerebro:**

- Revise sus medicamentos regularmente con su médico
- Use la dosis más baja que sea efectiva
- Evite el uso prolongado innecesario
- Priorice el sueño, la nutrición y el ejercicio
- Pregunte por alternativas más seguras