

# FACTORES DE RIESGO

## INFORMACIÓN BÁSICA PARA PREVENIR LAS DEMENCIAS

### Obesidad

Las personas que sufren obesidad en la etapa media de la vida, hacia los 50 años, presentan un riesgo superior de padecer demencia que aquellas personas con **peso saludable**.



### Diabetes

La diabetes tipo 2 es un factor de riesgo para el desarrollo de una futura demencia. La **correcta vigilancia de los niveles de glucosa** en la sangre es uno de los cambios a hacer en el estilo de vida para mejorar la salud cardíaca y cerebral.



### Abuso de alcohol

El abuso de alcohol puede aumentar el riesgo de demencia y de otras enfermedades y lesiones. Existe una relación causal entre el consumo de alcohol y una gran variedad de **trastornos mentales y del comportamiento**.

### Hipertensión

Es necesario **realizar un control estrecho de las cifras de tensión arterial** en personas con deterioro cognitivo, manteniendo éstas en un rango de normalidad.

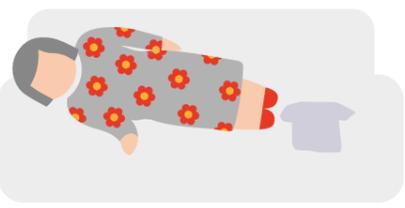


### Sedentarismo

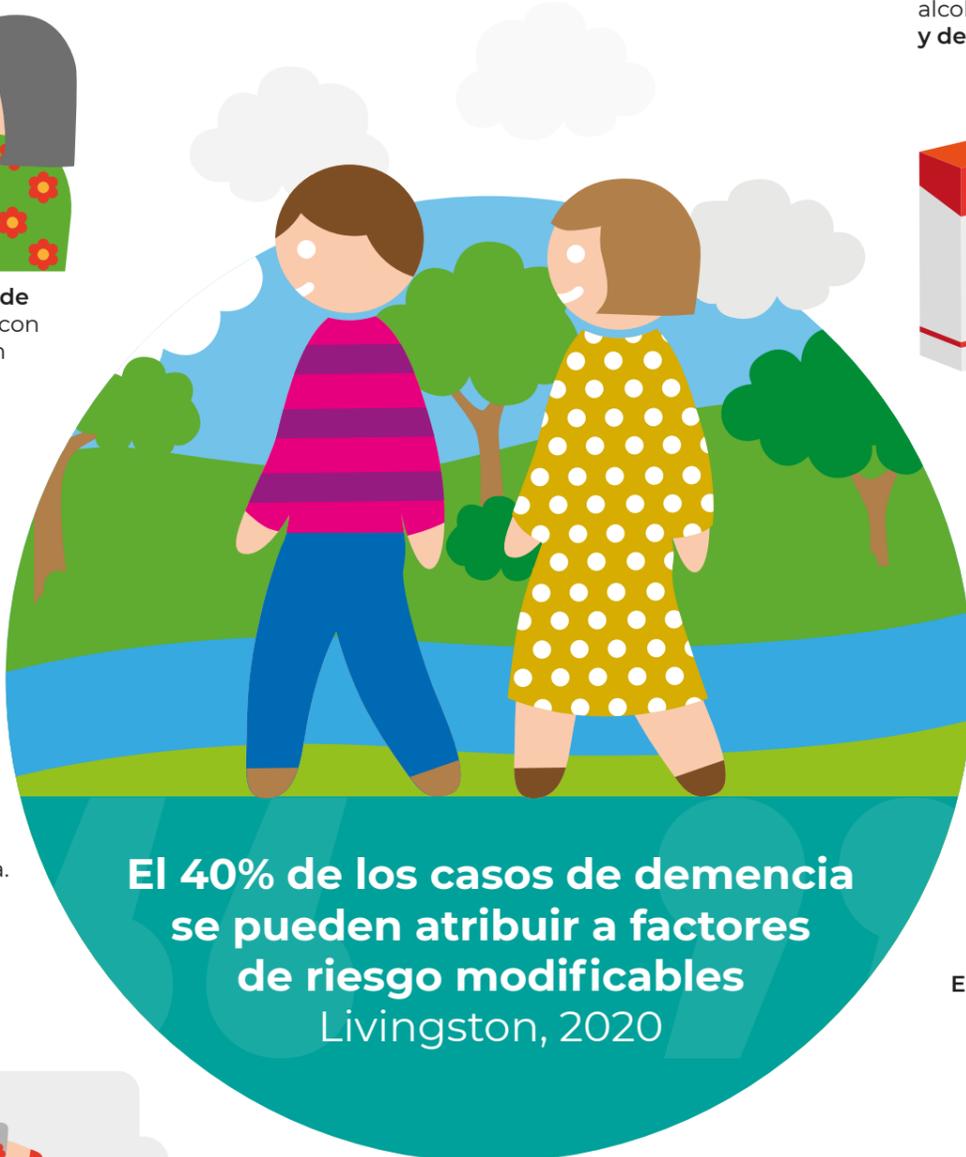
La actividad física es una de las mejores maneras de reducir el riesgo de demencia. Es recomendable la realización de 150 minutos de **actividad aeróbica** moderada o 75 minutos de **actividad anaeróbica** vigorosa cada semana.

### Depresión

La depresión puede ser una enfermedad prodrómica anterior a la demencia. Aunque no está demostrado el papel etiológico en el desarrollo de esta. En cualquier caso, es **importante el control y tratamiento de la depresión**.



**El 40% de los casos de demencia se pueden atribuir a factores de riesgo modificables**  
Livingston, 2020



### Tabaquismo

Fumar aumenta considerablemente el **riesgo de desarrollar demencia**, así como otro tipo de afecciones como la diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares, cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer.



### Discapacidad auditiva

Las personas con pérdida auditiva tienen un mayor riesgo de padecer demencia. **El uso de audífonos parece reducir este riesgo**.



### Traumatismo craneoencefálico

Estos traumatismos se producen por la presencia de **lesiones cerebrales traumáticas** repetitivas con o sin síntomas.



### Bajo nivel educativo

Un bajo nivel educativo **afecta a la reserva cognitiva**, entendida como la capacidad del cerebro de resistir el deterioro cerebral sin presentar síntomas.



### Escasa interacción y actividades sociales

Llevar una **vida social activa** es fundamental para encontrarse mejor física y psicológicamente.



### Contaminación ambiental

Recientes investigaciones evidencian que la contaminación del aire aumenta el riesgo de demencia.



Más información:  
[ceafa.es/red-de-agentes](http://ceafa.es/red-de-agentes)



Red de Agentes Activos en la  
DETECCIÓN PRECOZ DEL  
**ALZHEIMER**

