

## Hipertensión

La hipertensión en la etapa media de la vida, hacia los 50 años, aumenta el riesgo de demencia de una persona, además de causar otros problemas de salud. Es necesario **realizar un control estrecho de las cifras de tensión arterial** en personas con deterioro cognitivo, manteniendo éstas en un rango de normalidad.



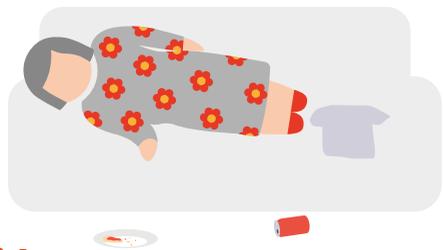
## Sedentarismo

La actividad física es una de las mejores maneras de reducir el riesgo de demencia. Es bueno para el corazón, la circulación, el control del peso y el bienestar mental. 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**.



## Discapacidad auditiva

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



## Escasa interacción y actividades sociales

Las relaciones sociales favorecen la llamada "reserva cognitiva". Una persona activa reduce el riesgo de presentar deterioro cognitivo asociado a la edad y protege, en cierta medida, el desarrollo de alguna enfermedad neurodegenerativa. Llevar una **vida social activa** es fundamental para que las personas, sobre todo de más edad, se encuentren mejor física como psicológicamente.



## 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. Cuanto mayor sea esa reserva, más ayudará a compensar los efectos en la eficiencia de las capacidades cognitivas. Esto no quiere decir que la reserva cognitiva sea el antídoto para prevenir la demencia ni que evite el envejecimiento neuronal.



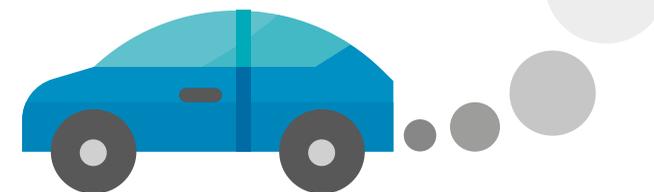
## Traumatismo craneoencefálico

Estos traumatismos se producen por la presencia de **lesiones cerebrales traumáticas** repetitivas con o sin síntomas. Actualmente se ha documentado en atletas que practican ciertos deportes de impacto como el boxeo, fútbol americano, diferentes artes marciales. Además de las lesiones causadas por accidentes de coche, moto y bicicleta.



## Contaminación ambiental

Recientes investigaciones evidencian que la contaminación del aire aumenta el riesgo de demencia. Por ello, es necesario que se aceleren las políticas que giran en torno a **mejorar la calidad del aire**, sobre todo en zonas con alta contaminación.



FACTORES DE **RIESGO**

INFORMACIÓN BÁSICA  
PARA **PREVENIR** LAS **DEMENCIAS**

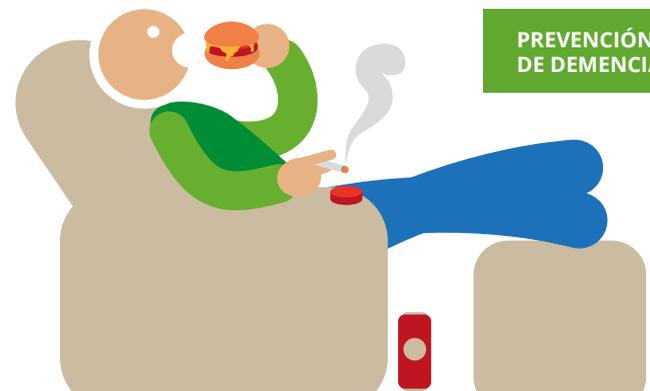


**El 40% de los casos de demencia se pueden atribuir a factores de riesgo modificables**

Livingston, 2020

# PREVENCIÓN ANTE LAS DEMENCIAS

Las enfermedades neurodegenerativas se inician de forma silente décadas antes de producir algún síntoma que provoque la pérdida de capacidades en la persona. Por este motivo no podemos hablar de prevención primaria, sino de **ralentizar la neurodegeneración e incrementar las reservas cognitivas**. Las recomendaciones se dirigen a la prevención de los factores de riesgo modificables que se pueden acompañar de demencia.



PREVENCIÓN DE DEMENCIA

## FACTORES DE RIESGO DE LAS DEMENCIAS

### • No modificables

- Edad
- Sexo
- Antecedentes familiares de primer grado y alelo APOE 4

- **Modificables:** riesgo vascular, HTA, hipercolesterolemia, Diabetes, Hiperhomocisteinemia, depresión, tabaquismo, dietas altas en grasas y pobre en omega-3, falta de actividad física e intelectual...

Reducir daño neuropatológico

Controlar la hipertensión arterial  
Evitar la obesidad  
Vigilar la diabetes  
Dejar de fumar  
Evitar la contaminación ambiental  
Prevenir los traumatismos craneales

Aumentar y mantener la reserva cognitiva

Evitar el exceso de alcohol  
Realizar ejercicio físico  
Reducir la incidencia de depresión

Control auditivo  
Mantener el contacto social  
Seguir aprendiendo

## 12 FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

La modificación de los 12 factores de riesgo podría **prevenir o retrasar hasta el 40% las demencias**. Si bien es cierto que no se puede cambiar la genética o detener el envejecimiento. Hay cambios que podemos llevar a cabo a lo largo de nuestra vida para reducir el riesgo de demencia.

### 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**.



### Tabaquismo

Fumar aumenta considerablemente el **riesgo de desarrollar demencia**, así como otro tipo de afecciones como la diabetes tipo2, accidentes cerebrovasculares, cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer.



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

