

NUEVE FACTORES QUE AUMENTAN LA PROBABILIDAD DE SUFRIR DEMENCIA Y QUÉ CAMBIOS PUEDES HACER EN TU ESTILO DE VIDA PARA PREVENIRLA



Si las personas cuidaran la salud de sus cerebros a lo largo de la vida se podría prevenir uno de cada tres casos de demencia, según un estudio internacional comisionado por la prestigiosa revista científica The Lancet sobre la prevención y el cuidado de la enfermedad.

El estilo de vida que es bueno para prevenir las enfermedades del corazón y el cáncer también lo es para mantener la salud del cerebro.

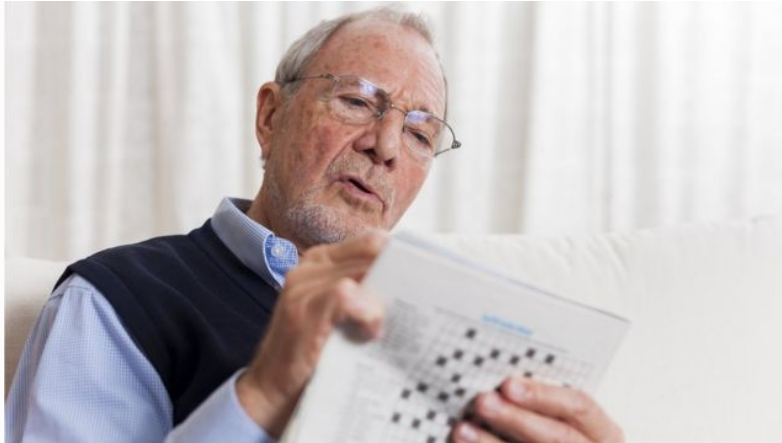
Se estima que actualmente viven aproximadamente en el mundo 47 millones de personas con demencia. Pero para 2050 esa cifra aumentará hasta los 131 millones.



*La buena noticia es que según los autores del estudio la demencia **no es una parte inevitable del envejecimiento**: se pueden adoptar cambios en el estilo de vida para reducir el riesgo de desarrollar esa enfermedad.*

La investigación explora los beneficios de **construir una suerte de "reserva cognitiva"** en el **cerebro**: fortalecer las conexiones cerebrales de tal manera que este órgano pueda seguir funcionando en la tercera edad a pesar del deterioro.

9 FACTORES DE RIESGO QUE AUMENTAN LA PROBABILIDAD DE TENER DEMENCIA



Seguir aprendiendo toda la vida puede fortalecer el cerebro.

La investigación, presentada durante una conferencia en Londres de la Asociación del Alzheimer, cita **nueve factores de riesgo relacionados con el desarrollo de la enfermedad que se consideran potencialmente controlables.**

- **1. Pérdida de audición en la mediana edad - relacionada con un 9% de riesgo**
- **2. No completar la educación secundaria - 8%**
- **3. Fumar - 5%**
- **4. No buscar un tratamiento temprano para la depresión - 4%**
- **5. La inactividad física - 3%**
- **6. El aislamiento social - 2%**
- **7. La hipertensión - 2%**
- **8. La obesidad - 1%**
- **9. La diabetes de tipo 2 - 1%**

Estos factores de riesgo, que según los autores son potencialmente modificables, suman un 35%.

El restante 65% de probabilidad de desarrollar demencia se considera fuera del ámbito de control del individuo.

4 HÁBITOS DE VIDA QUE PUEDES ADOPTAR PARA REDUCIR EL RIESGO DE DEMENCIA



Los cambios cerebrales normalmente empiezan a desarrollarse años antes del diagnóstico de demencia.

El director de investigación de la sociedad del Alzheimer, Doug Brown dijo que todos debemos ser conscientes de los factores de riesgo y empezar a adoptar cambios positivos en nuestro estilo de vida.

"Aunque la demencia se suele diagnosticar hacia el final de la tercera edad, los cambios cerebrales normalmente empiezan a desarrollarse años antes", le dijo a la BBC el investigador líder del estudio, Gill Livingston, de la universidad *University College London*.

Estas son 4 recomendaciones basadas en los resultados del estudio de *The Lancet*.

1. Seguir aprendiendo toda la vida

Los académicos estimaron que no completar la educación secundaria está asociado a un riesgo del 8% de desarrollar demencia. Los resultados de su estudio sugieren que los individuos que siguen aprendiendo o formándose durante toda la vida tienen una mayor probabilidad de desarrollar esas deseadas reservas cognitivas adicionales.

2. Mantener una vida social activa

Un estímulo social rico también contribuye a fortalecer la salud del cerebro.

3. Pedir ayuda médica temprana para la pérdida de audición y para la depresión

La pérdida auditiva en la mediana edad puede privar a la gente de un ambiente rico en estímulo social y cognitivo. También puede conducir al aislamiento social y la depresión, que son factores de riesgo de demencia modificables.

4. No fumar, hacer ejercicio regularmente, mantener un peso saludable y tratar la hipertensión y la diabetes

Uno de los mensajes clave del estudio de *The Lancet* es que el estilo de vida que es bueno para prevenir las enfermedades del corazón y el cáncer también lo es para mantener la salud del cerebro.

Los autores de la investigación dicen que no tenían suficientes datos como para incluir en sus cálculos otros factores como la dieta o el consumo de alcohol, pero creen que ambos podrían ser importantes

- Redacción
- BBC Mundo, 20 julio 2017