

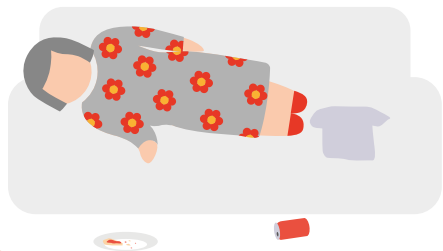
Hipertensión

A hipertensión na etapa media da vida, cara aos 50 anos, aumenta o risco de demencia dunha persoa, ademais de causar outros problemas de saúde. Cómpre **realizar un control estreito das cifras de tensión arterial** en persoas con deterioro cognitivo, mantendo estas nun rango de normalidade.



Sedentarismo

A actividade física é unha das mellores maneiras de reducir o risco de demencia. É boa para o corazón, a circulación, o control do peso e o benestar mental. É recomendable a realización de 150 minutos de **actividade aerobia** moderada ou 75 minutos de **actividade anaerobia** vigorosa cada semana.



Depresión

A depresión pode ser unha enfermidade prodrómica anterior á demencia. Con todo, non está demostrado o papel etiolóxico no desenvolvemento desta. En calquera caso, **son importantes o control e o tratamento da depresión**.



Discapacidade auditiva

As persoas con perda auditiva teñen un maior risco de padecer demencia. **O uso de audiófonos semella reducir este risco**.



Escasa interacción e actividades sociais

As relacións sociais favorecen a chamada «reserva cognitiva». Unha persoa activa reduce o risco de presentar deterioro cognitivo asociado á idade e protexe, en certa medida, o desenvolvemento dalgunha enfermidade neurodexenerativa. Levar unha **vida social activa** é fundamental para que as persoas, sobre todo de máis idade, estean mellor física e psicolóxicamente.



Baixo nivel educativo

Un baixo nivel educativo **afecta a reserva cognitiva**, entendida como a capacidade do cerebro de resistir o deterioro cerebral sen presentar síntomas. Canto maior sexa esa reserva, máis axudará a compensar os efectos na eficiencia das capacidades cognitivas. Isto non quere dicir que a reserva cognitiva sexa o antídoto para previr a demencia nin que evite o envellecemento neuronal.



Traumatismo cranioencefálico

Estes traumatismos prodúcense pola presenza de **lesiões cerebrais traumáticas** repetitivas con ou sen síntomas. Actualmente, están documentados en atletas que practican certos deportes de impacto coma o boxeo, o fútbol americano ou diferentes artes marciais. Ademais das lesións causadas por accidentes de coche, moto e bicicleta.



Contaminación ambiental

Investigacións recentes evidencian que a contaminación do aire aumenta o risco de demencia. Por iso, cómpre acelerar as políticas que xiran arredor da **mellora da calidade do aire**, sobre todo en zonas con alta contaminación.

FACTORES DE **RISCO**

INFORMACIÓN BÁSICA
PARA **PREVIR** **DEMENCIAS**

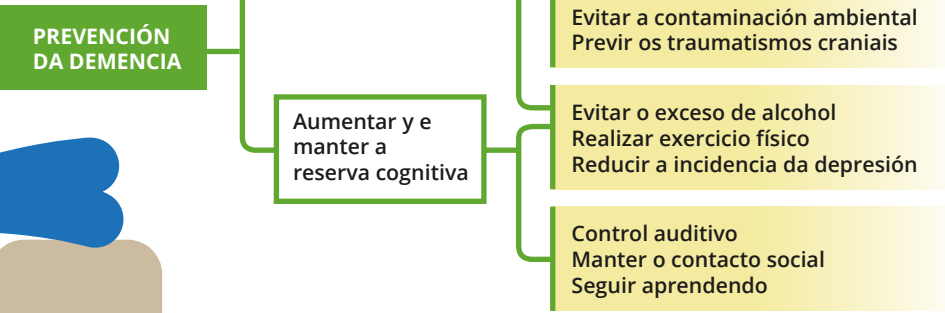


O 40 % dos casos de demencia pódese atribuír a factores de risco modificables

Livingston, 2020

PREVENCIÓN PERANTE AS DEMENCIAS

As enfermidades neurodexenerativas inicianse de forma silente décadas antes de producir algún síntoma que cause a perda de capacidades na persoa. Por este motivo, non podemos falar de prevención primaria, senón de **frear a neurodexeneración e incrementar as reservas cognitivas**. As recomendacións diríxense cara á prevención dos factores de risco modificables que se poden acompañar de demencia.



FACTORES DE RISCO DAS DEMENCIAS

- **Non modificables**
 - Idade
 - Sexo
 - Antecedentes familiares de primeiro grao e alelo APOE 4
- **Modificables:** risco vascular, HTA, hipercolesterolemia, diabetes, hiperhomocisteinemia, depresión, tabaquismo, dietas altas en graxas e pobres en omega-3, falta de actividade física e intelectual...

12 FACTORES DE RISCO MODIFICABLES

A modificación dos 12 factores de risco podería **prever ou atrasar até o 40 % as demencias**. Emporiso, é certo que non se pode mudar a xenética ou deter o envellecemento. Hai cambios que podemos levar a cabo ao longo da nosa vida para reducir o risco de demencia.

Obesidade

As persoas que sofren obesidade na etapa media da vida, cara aos 50 anos, presentan un risco superior de padecer demencia ca aquelas persoas con **peso saudable**.

Diabetes

A diabetes de tipo 2 é un factor de risco para o desenvolvemento dunha futura demencia. A **correcta vixilancia dos niveis de glicosa** no sangue é un dos cambios a facer no estilo de vida para mellorar a saúde cardíaca e cerebral.

Abuso do alcohol

O abuso do alcohol pode aumentar o risco de demencia e doutras enfermidades e lesións. Existe unha relación causal entre o consumo de alcohol e unha gran variedade de **trastornos mentais e do comportamento**.

Tabaquismo

Fumar aumenta considerablemente o **risco de desenvolver demencia**, así como outro tipo de afeccións como a diabetes de tipo 2, accidentes cerebrovasculares, cancro de pulmón e outros tipos de cancro.

Máis información:
ceafa.es/red-de-agentes

