efectos secundarios de los fármacos antiepilépticos y la coexistencia de lesiones estructurales en el cerebro.

Finalmente, enfermedades neuroinflamatorias como la esclerosis múltiple o infecciones del sistema nervioso central (como la encefalitis) pueden dejar alteraciones permanentes en la estructura cerebral que facilitan la aparición de deterioro cognitivo en edades más avanzadas.

Por tanto, el historial de enfermedades neurológicas previas debe considerarse un factor de riesgo importante en la evaluación clínica del riesgo de demencia, especialmente cuando se combina con otros elementos como la edad avanzada, antecedentes familiares o factores cardiovasculares.

1.4. Factores de riesgo modificables

Como se ha comentado, la prevención tiene, entre sus misiones, reducir la probabilidad de aparición de la demencia, actuando sobre los factores modificables relacionados con la demencia. En este sentido, la comisión Lancet de Salud Global en Sistemas de Salud de Alta Calidad formada por profesores, líderes en salud y políticos de más de 18 países, ha trabajado en identificar estos factores, añadiendo en 2024 dos nuevos factores de riesgo.

Estos factores de riesgo incrementan la probabilidad de la aparición de lesiones en el cerebro, que estarían relacionadas con la posible aparición de los mecanismos.

La comisión constató que el desarrollo de la reserva cognitiva y física a lo largo de la vida, junto con la reducción del daño vascular (por ejemplo, controlando la hipertensión y reduciendo el tabaquismo), está contribuyendo a una menor incidencia de demencia en poblaciones envejecidas.

En esta actualización de 2024, se reafirma que los siguientes factores reducen de forma significativa el riesgo de desarrollar demencia:

1. **Menor nivel educativo**: La educación prolongada en la infancia y juventud fortalece la reserva cognitiva, haciendo al cerebro más resistente a los efectos del envejecimiento y la neurodegeneración.
2. **Pérdida auditiva no tratada**: La pérdida de audición, especialmente en edades medias, puede aumentar el riesgo de demencia por contribuir al aislamiento social y reducir la estimulación cerebral. Se puede mitigar con el uso de audífonos.
3. **Hipertensión arterial en la mediana edad**: La presión arterial elevada daña los vasos sanguíneos cerebrales, contribuyendo al deterioro cognitivo.
4. **Tabaquismo**: Fumar aumenta el estrés oxidativo, la inflamación y el daño vascular, todos ellos factores implicados en el desarrollo de demencia. Dejar de fumar reduce sustancialmente este riesgo.
5. **Obesidad**: Especialmente en la mediana edad, se asocia con inflamación sistémica, resistencia a la insulina y enfermedades vasculares que pueden afectar la función cerebral.
6. **Depresión**: Puede afectar la estructura y función cerebral, reducir la motivación para hábitos saludables y aumentar la inflamación. Tratarla adecuadamente mejora la salud cerebral.
7. **Inactividad física**: El ejercicio mejora el flujo sanguíneo cerebral, la neurogénesis y la plasticidad sináptica. También reduce otros factores de riesgo como la hipertensión o la obesidad.
8. **Diabetes tipo 2**: Mal controlada, puede causar daño vascular, estrés oxidativo y contribuir a la acumulación de beta amiloide. Su tratamiento reduce el riesgo de deterioro cognitivo.
9. **Consumo excesivo de alcohol**: El abuso crónico se relaciona con atrofia cerebral y daño neuronal. Incluso en consumos moderados, episodios de pérdida de conciencia por alcohol aumentan el riesgo.
10. **Traumatismos craneoencefálicos (TCE)**: Las lesiones cerebrales, incluso en edades tempranas, se han relacionado con mayor riesgo de demencia, especialmente si son repetidas o de alta gravedad.

11. **Contaminación ambiental (PM2.5 y aire doméstico)**: La exposición prolongada a contaminantes atmosféricos se asocia con neuroinflamación, estrés oxidativo y mayor carga de proteínas patológicas en el cerebro.
12. **Aislamiento social**: La falta de interacción social contribuye a una menor reserva cognitiva y puede aumentar el riesgo de depresión, ambos factores vinculados a la demencia.
13. **Colesterol LDL elevado**: El exceso de colesterol LDL (colesterol malo) está vinculado con daño vascular cerebral y mayor acumulación de proteínas neurotóxicas como beta amiloide y tau.
14. **Pérdida visual no tratada**: La deficiencia visual reduce la estimulación cognitiva y puede estar asociada a enfermedades sistémicas como la diabetes, que a su vez aumentan el riesgo de demencia. Está asociado con un 2% de casos de demencia,.

Tal como señala el informe, no se puede afirmar que la demencia siempre sea prevenible, pero sí que estos factores pueden retrasar o ralentizar su aparición y progresión.

Factores de riesgo no modificables	Factores de riesgo modificables
Edad avanzada	Hipertensión arterial
Genética (por ejemplo, presencia del gen APOE ε4)	Diabetes tipo 2
Antecedentes familiares de demencia	Tabaquismo
Sexo (mayor prevalencia en mujeres)	Inactividad física
Historia de enfermedades neurológicas previas	Obesidad
	Depresión
	Aislamiento social
	Bajo nivel educativo
	Consumo excesivo de alcohol
	Contaminación del aire

Tabla 1. Factores modificables y no modificables de la demencia.