

Hipertensió

La hipertensió en l'etapa mitjana de la vida, cap als 50 anys, augmenta el risc de demència d'una persona, a més de causar altres problemes de salut. Cal **realitzar un control estret de les xifres de tensió arterial** en persones amb deteriorament cognitiu i intentar mantenir-les en un rang de normalitat.

Sedentarisme

L'activitat física és una de les millors maneres de reduir el risc de demència. Va bé per al cor, la circulació, el control del pes i el benestar mental. És recomanable fer 150 minuts d'**activitat aeròbica** moderada o 75 minuts d'**activitat anaeròbica** vigorosa cada setmana.

Depressió

La depressió pot ser una malaltia prodròmica anterior a la demència, tot i no estar demostrat el paper etiològic en el seu desenvolupament. En qualsevol cas, **és important el control i el tractament de la depressió**.

Discapacitat auditiva

Les persones amb pèrdua auditiva tenen un risc més alt de patir demència. **L'ús d'audiòfons sembla reduir aquest risc**.

Poca interacció i activitat social

Les relacions socials afavoreixen l'anomenada «reserva cognitiva». Una persona activa presenta un risc menor de presentar un deteriorament cognitiu associat a l'edat i, en certa mesura, es protegeix contra el desenvolupament de malalties neurodegeneratives. Portar una **vida social activa** és fonamental perquè les persones, sobretot de més edat, es trobin millor tant físicament com psicològicament.

Baix nivell educatiu

Un baix nivell educatiu **afecta la reserva cognitiva**, entesa com la capacitat del cervell per resistir el deteriorament cerebral sense presentar símptomes. Com més gran sigui aquesta reserva, més ajudarà a compensar els efectes en l'eficiència de les capacitats cognitives. Això no vol dir que la reserva cognitiva sigui l'antídote per prevenir la demència ni que eviti l'envelliment neuronal.

Traumatisme cranioencefàlic

Aquests traumatismes es produeixen per la presència de **lesions cerebrals traumàtiques** repetitives amb o sense símptomes. Actualment, s'ha documentat en atletes que practiquen certs esports d'impacte, com la boxa, el futbol americà i diverses arts marcial, i també es dona en les lesions causades per accidents de cotxe, moto o bicicleta.

Contaminació ambiental

Investigacions recents evidencien que la contaminació de l'aire augmenta el risc de demència. Per això, cal que s'accelerín les polítiques per la **millora de la qualitat de l'aire**, sobretot en zones amb una gran contaminació.

FACTORS DE **RISC**

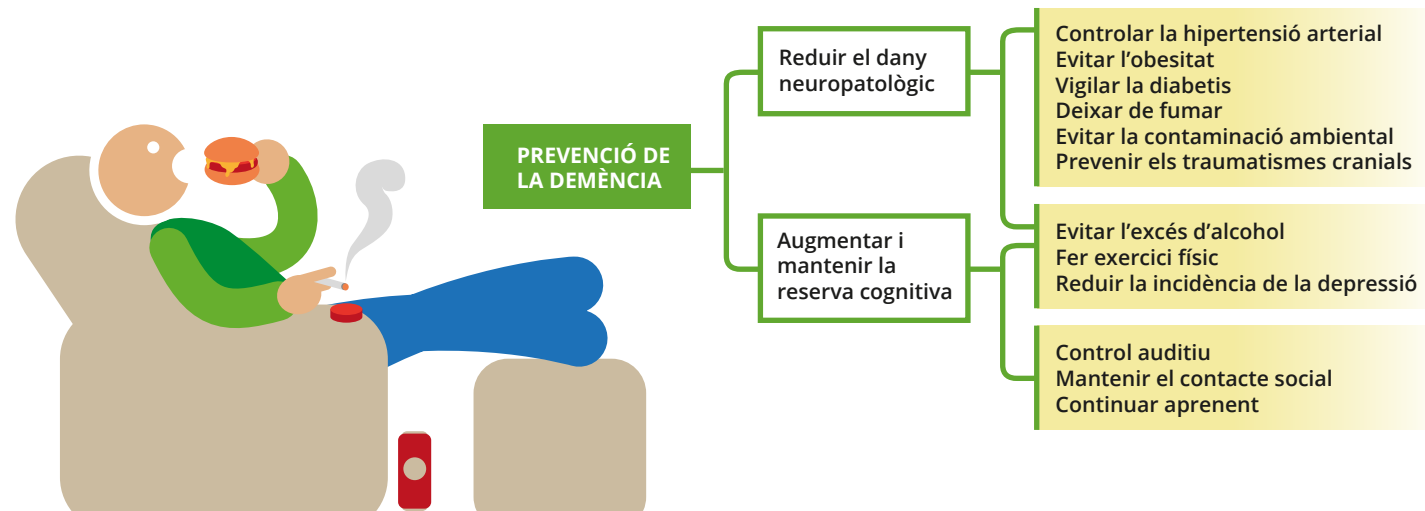
INFORMACIÓ BÀSICA PER PREVENIR **DEMENCIA**

El 40 % dels casos de demència es poden atribuir a factors de risc modificables

Livingston, 2020

PREVENCIÓ DAVANT LES DEMÈNCIES

Les malalties neurodegeneratives s'inicien de forma silenciosa dècades abans de produir cap símptoma que provoqui la pèrdua de capacitats en la persona. Per aquest motiu, no podem parlar de prevenció primària, sinó d'**alentir la neurodegeneració i augmentar les reserves cognitives**. Les recomanacions van dirigides a la prevenció dels factors de risc modificables que es poden acompanyar de demència.



FACTORS DE RISC DE LES DEMÈNCIES

- **No modificables**
 - Edat
 - Sexe
 - Antecedents familiars de primer grau i al·lel APOE 4
- **Modificables:** risc vascular, HTA, hipercolesterolèmia, diabetis, hiperhomocisteïnèmia, depressió, tabaquisme, dietes altes en greixos i pobres en omega-3, manca d'activitat física i intel·lectual...

12 FACTORS DE RISC MODIFICABLES

La modificació dels 12 factors de risc podria **prevenir o endarrerir fins a un 40 % les demències**. Si bé és cert que no es pot canviar la genètica o aturar l'envelliment, hi ha canvis que podem introduir al llarg de la vida per reduir el risc de demència.

Obesitat

Els pacients que pateixen obesitat en l'etapa mitjana de la vida, cap als 50 anys, presenten un risc més alt de patir demència que les persones amb un pes saludable.

Diabetis

La diabetis de tipus 2 és un factor de risc per al desenvolupament d'una futura demència. El **control dels nivells de glucosa** en sang és un dels canvis que cal introduir en l'estil de vida per millorar la salut cardíaca i cerebral.



Abús d'alcohol

L'abús d'alcohol pot augmentar el risc de demència i d'altres malalties i lesions. Existeix una relació causal entre el consum d'alcohol i una gran varietat de **trastorns mentals i del comportament**.



Tabaquisme

Fumar augmenta considerablement el **risc de desenvolupar demència** i altres tipus d'afeccions, com la diabetis de tipus 2, accidents cerebrovasculars i càncer, en especial de pulmó.



Més informació:
ceafa.es/red-de-agentes

