De esta forma, la prevención nos servirá como “escudo” para “soportar” el impacto si en nuestro cerebro empieza a aparecer el deterioro cognitivo.

1.2. ¿Cuándo se debe empezar la prevención?

La demencia, no aparece de un día para otro. Tiene un curso progresivo y silencioso, y cuando se manifiestan los primeros signos claros de la enfermedad, puede llevar entre 10 y 20 años desarrollándose en el cerebro. Es decir, cuando una demencia es diagnosticada, los procesos fisiológicos que la originan ya han comenzado mucho tiempo atrás.

Por eso, la prevención debe comenzar cuanto antes, idealmente desde la juventud o en la etapa adulta media. Numerosos estudios han demostrado que los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar demencia —como la hipertensión, la diabetes, el tabaquismo, la inactividad física, la obesidad, la depresión o el aislamiento social pueden afectar negativamente a la salud cerebral décadas antes de que aparezcan los primeros síntomas.

Cuanto antes se adopten hábitos de vida saludables (ejemplo: una alimentación equilibrada, ejercicio físico regular, estimulación cognitiva y una vida social activa), mayor será la capacidad del cerebro para compensar los cambios neurodegenerativos con el paso del tiempo. Esta capacidad que se conoce como **reserva cognitiva**, es un factor clave para retrasar el inicio de los síntomas o disminuir su impacto.

Por tanto, la prevención debe entenderse como una estrategia de salud cerebral a lo largo de toda la vida. Lo que hacemos para prevenir una enfermedad neurodegenerativa no solo ayuda a reducir el riesgo de demencia, sino que también mejora nuestra salud general. De ahí que estos hábitos deban mantenerse de forma constante. Cuanto antes empecemos a cuidar nuestro cerebro, mayores serán los beneficios a medio y largo plazo.