1. Prevención en la demencia/Alzheimer

1.1. Definición de prevención

Cuando hablamos de prevención, estamos refiriéndonos al *"Estudio y puesta en práctica de aquellos elementos relacionados con el estilo de vida, control del medio ambiente y con el cuidado de la salud, que pueden maximizar la longevidad con la mejor calidad de vida posible a nivel tanto intelectual como colectivo"*.

La promoción de la salud y las medidas preventivas en las personas tienen como objetivo prevenir la aparición de enfermedades físicas y mentales, así como de sus secuelas, reducir la mortalidad prematura, mantener el mayor grado de autonomía que le permita la integración social en su medio el mayor tiempo posible y gozar de una calidad de vida lo más satisfactoria posible con unos adecuados sistemas de apoyo.

Dentro de la prevención, se distinguen tres formas de intervención:

- La Prevención Primaria, que tiene como objetivo evitar la enfermedad antes de que ésta haya hecho acto de presencia (factores modificables).
- La Prevención Secundaria, que busca impedir o limitar la aparición de las manifestaciones o las complicaciones una vez instaurada la enfermedad (información, adaptación de la vivienda, apoyos y ayudas en actividades de la vida diaria).
- La Prevención Terciaria, que busca minimizar sus consecuencias y facilitar la recuperación de las mismas (tratamiento farmacológico y tratamiento no farmacológico).

En el caso de las demencias, cuando hablamos de prevención, nos referimos a todo el conjunto de acciones que podemos poner en marcha para reducir la aparición de la sintomatología, relacionada con los factores modificables relacionados con las demencias, así como potenciar la capacidad física, cognitiva, funcional y social de la persona, para mejorar su estado y fortalecerlo delante de la posible aparición de una demencia.

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.