

## Cómo reducir el riesgo de la demencia en la edad avanzada

**No existe una cura para la demencia (incluida la enfermedad de Alzheimer), pero pueden existir formas para disminuir la probabilidad de desarrollarla.**

La demencia es una enfermedad que es más frecuente en las personas mayores. La enfermedad de Alzheimer es la forma más frecuente de demencia y afecta a más de 5 millones de personas en los Estados Unidos. La enfermedad de Alzheimer comienza con la pérdida de la memoria, con los problemas de lenguaje y con la dificultad con el pensamiento lógico. Por ahora, no existe ningún tratamiento curativo para los pacientes con enfermedad de Alzheimer. No obstante, los estudios sugieren que las personas pueden disminuir sus probabilidades de desarrollarla. Informes recientes demuestran que la cantidad de personas con nuevos diagnósticos de demencia está disminuyendo en los Estados Unidos. Actualmente existen 3 áreas de enfoque en la prevención de la demencia: los hábitos de estilo de vida, las afecciones médicas, y el bienestar mental y social.

### Hábitos de estilo de vida

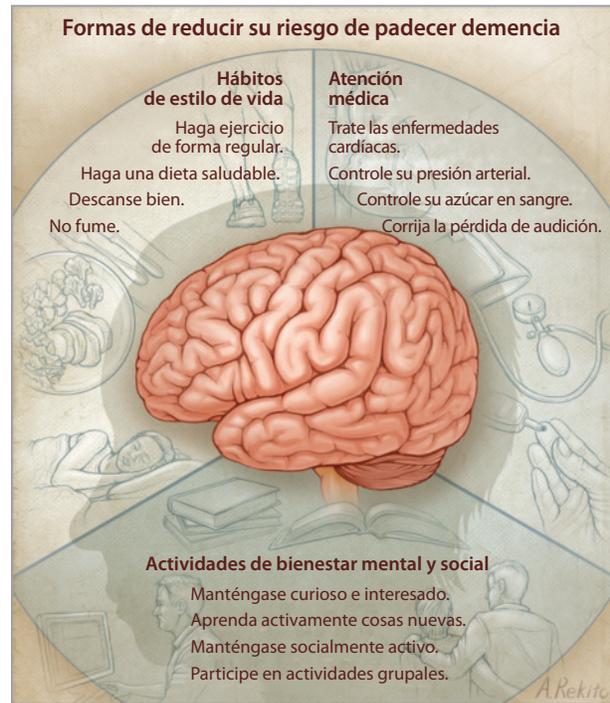
- **Aumente la actividad física.** La actividad física es un factor clave para la salud del cerebro. Hacer ejercicio de forma regular tan simple como caminar rápido durante apenas 15 minutos por día protege la estructura y la función del cerebro.
- **Coma saludablemente.** Una dieta mediterránea que consiste en consumir pescado, aceite de oliva, vegetales sin almidón y frutos secos se ha relacionado con la disminución del riesgo de padecer demencia.
- **Descanse bien de noche.** Un descanso adecuado y sin interrupciones ayuda al cerebro a repararse a sí mismo. Las prácticas para un buen descanso mejoran la función de las células cerebrales.
- **No fume.** El tabaco daña los vasos y las células del cerebro.

### Afecciones médicas

- **Trate los problemas cardíacos.** Lo que es malo para el corazón es malo para el cerebro. Los ataques cardíacos y las insuficiencias cardíacas tienen estrechos vínculos con la demencia. Tratar los problemas cardíacos puede proteger el cerebro.
- **Controle la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre.** La presión arterial alta y la diabetes, especialmente en la edad adulta, pueden dañar el cerebro. Controlar la presión arterial y los niveles de glucosa sanguínea (azúcar) en la vida adulta puede mejorar la salud del cerebro y disminuir el riesgo de padecer demencia en edades avanzadas.
- **Proteja la cabeza.** Las lesiones en la cabeza aumentan la probabilidad de desarrollar problemas de memoria y de pensamiento. Usar cascos y/o evitar comportamientos que aumenten el riesgo de sufrir lesiones en la cabeza puede disminuir el riesgo de padecer demencia.
- **Controle la audición.** La pérdida de la audición está relacionada con la demencia.

### Bienestar mental y social

- **Manténgase participativo, curioso, interesado y con ganas de aprender cosas nuevas.** Ser un aprendiz activo mantiene al cerebro ocupado y tiene efectos beneficiosos en la memoria y en el procesamiento de información.



- **Manténgase socialmente activo.** Participar en actividades sociales, incluso deportes, programas culturales y grupos de apoyo, tiene un efecto positivo en la función y en la estructura del cerebro y está asociado con un menor riesgo de padecer demencia.

La demencia tiene varias causas y se desarrolla durante décadas de la vida. Por lo tanto, la prevención debe comenzar lo antes posible y mantenerse a lo largo de la vida.

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Asociación sobre la Enfermedad de Alzheimer (Alzheimer's Association)  
[www.alz.org/research/science/alzheimers\\_prevention\\_and\\_risk.asp](http://www.alz.org/research/science/alzheimers_prevention_and_risk.asp)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)  
[www.cdc.gov/features/memory-healthy-aging/](http://www.cdc.gov/features/memory-healthy-aging/)
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging)  
[www.nia.nih.gov/health/cognitive-health](http://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health)

**Autores:** Dr. Behnam Sabayan, PhD; Dr. Farzaneh Sorond, PhD

**Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés:** Los autores han completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

**Fuente:** National Institute on Aging

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta Hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.