

Envejecimiento saludable y prevención de la demencia

Claves desde la evidencia científica



¿Por qué es importante hablar de esto?

La demencia afecta a más de **57 millones de personas** en el mundo.

Se estima que esta cifra podría alcanzar los **153 millones** en 2050.

La buena noticia

Nunca es demasiado temprano —ni demasiado tarde— para prevenir.

Casi la mitad de los casos de deterioro cognitivo podría prevenirse modificando factores de riesgo.

Las acciones cotidianas sí protegen la salud cerebral.

¿Qué podemos lograr con la prevención?

- ◆ Reducir el riesgo de deterioro cognitivo, incluso con predisposición genética
- ◆ Aumentar los años de vida saludable
- ◆ Disminuir desigualdades sociales y sanitarias en el envejecimiento

La prevención es un camino de toda la vida

El riesgo no aparece de un momento a otro.

Se construye —o se reduce— a lo largo del curso de vida.

Los factores de riesgo se agrupan en tres etapas: infancia, mediana edad y vejez.



Factores de riesgo en la infancia

- ◆ Baja escolaridad
- ◆ Acceso limitado a educación de calidad
- ◆ La educación temprana fortalece la reserva cognitiva para toda la vida

Factores de riesgo en la mediana edad (18–65 años)

- ◆ Pérdida auditiva no tratada
- ◆ Hipertensión
- ◆ Diabetes y obesidad
- ◆ Depresión
- ◆ Tabaquismo
- ◆ Colesterol LDL elevado
- ◆ Inactividad física
- ◆ Traumatismos craneoencefálicos
- ◆ Consumo excesivo de alcohol

Factores de riesgo en la edad avanzada (+65 años)

- ◆ Aislamiento social
- ◆ Pérdida visual o auditiva no tratada
- ◆ Exposición a contaminación del aire

¿Qué acciones ayudan a prevenir la demencia?

- ◆ Educación de calidad desde la infancia
- ◆ Control de presión arterial, glucosa y colesterol
- ◆ Actividad física regular
- ◆ Dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol
- ◆ Atención oportuna de la salud visual y auditiva

Cuidar la salud mental es una tarea colectiva

- ◆ Fortalecer redes sociales y vínculos
- ◆ Promover entornos amigables para la vejez
- ◆ Reducir la contaminación ambiental

Prevenir la demencia es también una apuesta por sociedades más justas y saludables.



#JUNTOS CABEMOS

Este material fue realizado en el marco del Programa Ecosistema para el Fortalecimiento de la Atención Primaria en Salud Mental con Enfoque de Curso de Vida en Áreas Demostrativas de la Región Andina y Amazonía, financiado por el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, bajo el código 120391992331.

