

RED I NFORMAL DE D OCUMENTACIÓN SOBRE  
LA S ALUD P SICOSOCIAL DE LA F AMILIA

# la familia como agente de salud



DOCUMENTACIÓN • Nº 55

## La enfermedad de Alzheimer en 2014

1 de octubre 2014

Resumen y conclusiones del Informe Mundial del Alzheimer 2014.

**Demencia y reducción del riesgo: un análisis de los factores protectores y modificables, un estilo de vida saludable es la mejor protección.**

Con frecuencia se escucha, incluso en boca de los especialistas, que no tiene sentido diagnosticar en la fase prodrómica o preclínica la mayoría de las patologías neurodegenerativas porque no existe tratamiento eficaz. Sin embargo, cada vez son más los expertos que alzan la voz frente a esa actitud apoyándose tanto en su experiencia como en las últimas evidencias científicas. Siempre que se respete el derecho a no saber del paciente, no hay razón para no considerar esta posibilidad.

En el caso del Alzheimer, cuyo día mundial se celebró el pasado 21 de septiembre, el panorama está cambiando y ya son mayoría quienes creen que hablar de prevención no es ir demasiado lejos y que se puede aspirar a retrasar el inicio de la enfermedad. A falta del fármaco definitivo o el despegue de las estrategias de medicina regenerativa, que ni siquiera se atisban en el horizonte, cualquier pequeño avance supone un gran alivio para los afectados y sus cuidadores.

Y no es poco lo que se puede hacer. Para empezar, tal y como recoge el Informe Mundial del Alzheimer 2014, que este año lleva por título 'Demencia y reducción del riesgo: un análisis de los factores protectores y modificables, un estilo de vida saludable es la mejor protección': "El control de la diabetes y la hipertensión arterial, así como las medidas que fomentan el abandono del hábito tabáquico y la reducción del riesgo cardiovascular, tienen el potencial de reducir el riesgo de demencia incluso en las últimas etapas de la vida". Se ha comprobado que la diabetes "puede incrementar el riesgo de demencia en un 50 por ciento".

Pero ni el más sano está libre de contraer la enfermedad, y una vez que empieza el proceso neurodegenerativo no es lo mismo actuar al cabo de un año que transcurrida una década. (María Sánchez –Monge; "Atrapar el Alzheimer a tiempo". Diario Médico 22-9-2014)

Este informe se ha elaborado para comunicar las estrategias de promoción y prevención de la enfermedad. Hemos analizado de forma crítica la evidencia existente sobre los factores de riesgo de padecer demencia. Nos hemos concentrado en cuatro grupos de factores potenciales de riesgo modificables: de desarrollo, psicológicos y psicosociales, forma de vida y cardiovasculares.

*El informe indica que:*

- Hay evidencia importante que indica que el riesgo de demencia para la población puede ser modificado por medio de la reducción en el uso del tabaco y mayor control y detección de la hipertensión y la diabetes, así como el control adecuado de los riesgos/problemas cardiovasculares. Básicamente, lo que es bueno para su corazón es bueno para su cerebro.

- Basados en la evidencia, los mensajes para promover la salud del cerebro deben de ser integrados en las campañas públicas de promoción de la salud, como las que ya existen. Enfatizar la reducción del consumo de tabaco entre la población y evitar las enfermedades no transmisibles. El mensaje a resaltar es que “nunca es tarde para empezar a hacer cambios”.
- Este informe sugiere de manera clara que la demencia debe ser incluida en el planteamiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y en las campañas de públicas de las enfermedades no transmisibles.

#### *En detalle*

- Actualmente, la evidencia más clara para posibles asociaciones causales con la demencia son: la poca educación en etapas tempranas; la hipertensión en la edad madura; el consumo de tabaco; y la diabetes a lo largo de la vida.
- La detección temprana y el tratamiento adecuado de la diabetes y la hipertensión, así como el dejar de fumar, deben de ser una prioridad en adultos mayores que no han sido incluidos en programas de prevención. La actividad física y la reducción de los niveles de obesidad son también importantes.
- Es posible mejorar la reducción de la incidencia (casos nuevos) de la demencia si se asocian esfuerzos globales para mejorar el acceso a la educación secundaria y terciaria. También es importante resaltar la evidencia de varios estudios científicos que señalan la relación inversa entre mayor actividad cognitiva (estimulación de funciones intelectuales) en la tercera edad y la disminución de la incidencia (casos nuevos) de la demencia. Sin embargo, esta asociación puede no ser causal y los beneficios de las actividades de estimulación cognitiva necesitan ser sometidos a pruebas, ensayos aleatorios controlados que arrojen más luz al respecto.
- Mientras la salud cardiovascular está mejorando en los países con mayores ingresos, esta se está deteriorando en el resto del mundo. Muchos países de medianos y bajos ingresos muestran un patrón de crecimiento de las enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes. El mayor aumento en la prevalencia de la demencia será en países de medianos y bajos ingresos donde los factores de riesgo mencionados en este estudio aún son un problema serio.
- No hay evidencia en este momento que determine qué cambios de vida pueden prevenir la demencia en casos individuales. Sin embargo, es importante combinar los esfuerzos para afrontar este problema mundial y tratar las enfermedades no transmisibles.
- Se requieren más estudios aleatorios controlados como evidencias para demostrar la influencia de la hipertensión y estilos de vida como factores de riesgo para el desarrollo de demencia en la determinación de demencia. La calidad y la relevancia de los estudios observacionales deben de ser perfeccionadas e incluir todos aquellos que tiene demencia como el desenlace final, armonizando exposición/resultados, revisando cuidadosamente las revisiones sistémicas y creando archivos de información accesibles al público.

- El futuro de la epidemia mundial de la demencia probablemente dependerá del éxito de los esfuerzos continuos para mejorar la salud pública mundial. La combinación de esfuerzos para combatir el aumento mundial de las enfermedades no transmisibles debiera ser una estrategia importante eficiente, y efectiva desde el punto de vista de costos.
- Si llegamos a la tercera edad con cerebros más saludables y mejor desarrollados estaremos mejor preparados para vivir por un periodo más largo de tiempo, felices, productivos y más independientes; y con menores posibilidades de desarrollar demencia. El tremendo costo económico para la sociedad global de más de US \$600 billones, que se invierten para demencia pone en juego situaciones muy difíciles a ser afrontados socialmente.

### **Bibliografía**

Este resumen ha sido publicado en la web Alzheimer's Disease International (<http://www.alz.co.uk/>)