Prevención de la Demencia: Una Estrategia para Toda la Vida

La demencia afecta actualmente a 50 millones de personas y se prevé que alcance los **152 millones** en 2050. Este documento de consenso destaca que **hasta el 50% de los casos pueden atribuirse a 12 factores de riesgo potencialmente modificables,** permitiendo una prevención activa mediante cambios en el estilo de vida y control médico.

Factores de Riesgo Modificables por Etapa Vital



La **baja educación** en la infancia y la **pérdida auditiva, HTA u obesidad** en la madurez son críticos.

10% a 25% de Reducción

Reducir estos factores podría prevenir hasta 3 **millones de casos** de demencia a nivel mundial.



El **tabaquismo,** el **aislamiento social** y la **inactividad física** elevan el riesgo residual.

Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF) es una proteína esencial que estimula la producción, supervivencia y conectividad de las neuronas, actuando como un fertilizante para el cerebro

Pilares de la Prevención Activa

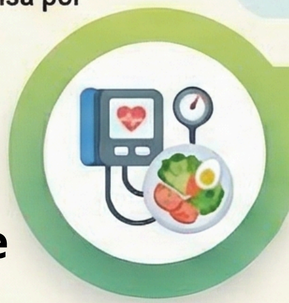


Actividad Física (Recomendación OMS)

Realizar 150-300 min de actividad aeróbica moderada o 75-150 min intensa por semana.

Mecanismo de Acción:

- **Indirecto:** Mejora condición cardiorrespiratoria, control glucémico y lipídico.
- **Directo:** Favorece angiogénesis, sinaptogénesis y supervivencia neuronal (vía BDNF).
- **Antiinflamatorio:** Disminuye citoquinas proinfiamatorias y aumenta defensas antioxidantes.



Control del Riesgo Vascular

El manejo estricto de la hipertensión, diabetes, colesterol y sobrepeso reduce el daño neuropatológico.

SERVICIO de PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES



Potenciar la Reserva Cognitiva

Fomentar el contacto social, la estimulación cognitiva y tratar la hipoacusia y la depresión.

SEN
Sociedad Española de Neurología

DOCUMENTO DE CONSENSO PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO Y LA DEMENCIA