

El riesgo de desarrollar demencia después de los 55 años es mayor de lo que se pensaba: cómo reducirlo

Un nuevo estudio descubrió que las personas tienen hasta 40% de posibilidades de llegar a padecer este tipo de enfermedad, pero también detectó una ventana clave de 20 años para tomar medidas de prevención.

AP

Se espera que aproximadamente un millón de estadounidenses al año desarrollen demencia para el año 2060, alrededor del doble de la cifra actual.

Esa estimación se basa en un nuevo estudio que encontró un riesgo de por vida más alto de lo que se pensaba anteriormente: después de los 55 años, las personas tienen hasta un 40% de posibilidades de desarrollar eventualmente demencia, si viven lo suficiente.

Es un número preocupante, pero hay medidas que las personas pueden tomar para reducir ese riesgo, como controlar la presión arterial alta y otros problemas de salud perjudiciales para el cerebro. Y no es demasiado tarde para intentarlo, incluso en la mediana edad.

“Todos nuestros estudios sugieren que lo que haces en la mediana edad realmente importa”, dijo el médico Josef Coresh de NYU Langone Health, coautor del estudio en la revista Nature Medicine.

NO ES SÓLO ALZHEIMER

Tardar más en recordar un nombre o dónde pusiste tus llaves es típico con la edad avanzada. Pero la demencia no es una parte normal del envejecimiento, es una pérdida progresiva de memoria, lenguaje y otras funciones cognitivas. Simplemente envejecer es el mayor riesgo y la población está envejeciendo rápidamente.

El Alzheimer es la forma más común, y los cambios silenciosos en el cerebro que eventualmente conducen a él pueden comenzar dos décadas antes que aparezcan los síntomas. Otros tipos incluyen la demencia vascular, cuando la enfermedad cardíaca o pequeños accidentes cerebrovasculares afectan el flujo sanguíneo al ce-



EL ESTUDIO ABORDÓ LOS DATOS DE MÁS DE 15 MIL PACIENTES ADULTOS MAYORES DURANTE VARIAS DÉCADAS.

rebro. Muchas personas tienen causas mixtas, lo que significa que los problemas vasculares podrían exacerbar los síntomas incipientes del Alzheimer.

Medir el riesgo desde una cierta edad durante la vida restante potencial puede guiar las recomendaciones de salud pública y la investigación médica.

“No es una garantía de que alguien desarrollará demencia”, advirtió el doctor James Galvin, especialista en Alzheimer de la Universidad de Miami. No participó en el nuevo estudio, pero dijo que los hallazgos concuerdan con otras investigaciones.

DIFERENCIAS POR EDAD

Estudios anteriores estimaron que aproximadamente el 14% de los hombres y el 23% de las mujeres desarrollarían alguna

forma de demencia durante su vida. El equipo de Coresh analizó datos más recientes de un estudio estadounidense que ha rastreado la salud cardíaca y la función cognitiva de unos 15.000 adultos mayores durante varias décadas.

Más importante, encontraron que el riesgo cambia con las décadas.

Sólo el 4% de las personas desarrollaron demencia entre los 55 y los 75 años, lo que Coresh llama una ventana clave de 20 años para proteger la salud cerebral.

Para las personas que sobreviven a amenazas comunes para la salud hasta los 75 años, el riesgo de demencia luego aumentó, al 20% a los 85 años y al 42% entre los 85 y los 95 años.

En general, el riesgo de demencia de por vida después de

los 55 años fue del 35% para los hombres y del 48% para las mujeres, concluyeron los investigadores. Las mujeres generalmente viven más que los hombres, una razón principal para esa diferencia, señaló Coresh. Los estadounidenses negros tenían un riesgo ligeramente mayor, 44%, que los blancos con 41%.

CÓMO REDUCIR EL RIESGO

Hay algunos factores de riesgo que las personas no pueden controlar, incluida la edad y si heredaron una variante genética llamada APOE4 que aumenta las posibilidades de Alzheimer en la vejez.

Pero las personas pueden intentar evitar o al menos retrasar los problemas de salud que contribuyen a la demencia posterior. Coresh, por ejemplo, usa

casco cuando anda en bicicleta porque las lesiones cerebrales repetidas o graves por accidentes o caídas aumentan el riesgo de demencia en la vejez.

Especialmente importante: “Lo que es bueno para tu corazón es bueno para tu cerebro”, agregó Galvin de Miami. Insta a las personas a hacer ejercicio, evitar la obesidad y controlar la presión arterial, la diabetes y el colesterol.

Por ejemplo, la presión arterial alta puede afectar el flujo sanguíneo al cerebro, un riesgo no solo para la demencia vascular sino también vinculado a algunos signos distintivos del Alzheimer. De manera similar, el azúcar en sangre alto de la diabetes mal controlada está vinculado al deterioro cognitivo y la inflamación dañina en el cerebro.

35%

fue, según la investigación, el riesgo de por vida para los hombres de sufrir demencia después de los 55 años. Para las mujeres el mismo riesgo fue de 48%.

“Mantente social y cognitivamente activo también”, dijo Galvin, instando a las personas a probar audifonos si la edad trae pérdida auditiva, lo que puede fomentar el aislamiento social.

“Hay cosas sobre las que tenemos control, y esas cosas creo que serían realmente importantes para construir un cerebro mejor a medida que envejecemos”, dijo Coresh.