

# Alzheimer: el 45% de los factores de riesgo de esta demencia son modificables

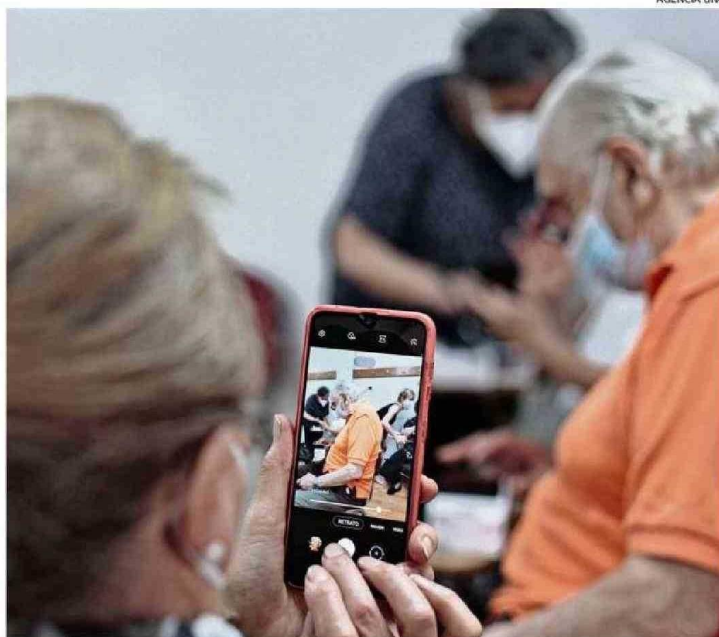
**DÍA MUNDIAL.** Hoy 21 de septiembre se conmemora el Día Mundial de esta enfermedad que afecta a un millón de personas en Chile considerando a los propios enfermos y a su grupo familiar.

Carolina Torres Moraga  
 carolina.torres@australtemuco.cl

**E**l Alzheimer es la forma más común de demencia, representando alrededor del 70% de los casos. A pesar de que algunos factores, como la edad y la genética, no son modificables, muchos otros factores de riesgo son potencialmente alterables mediante cambios en el estilo de vida. Precisamente, según la revisión más reciente publicada en *The Lancet*, el 45% de los factores de riesgo para el Alzheimer pueden ser modificables, lo que subraya la importancia de adoptar un enfoque proactivo hacia la salud cerebral.

Así lo explica la médico familiar y especialista en el área de las demencias, doctora Victoria Henríquez, quien advierte que “es fundamental reconocer que, aunque no podemos cambiar nuestra edad ni nuestra predisposición genética, sí podemos influir en varios factores de riesgo que son modificables”.

Entre los factores modificables está la educación continua, el ejercicio físico regular, una dieta equilibrada y la gestión del estrés, los cuales son aspectos cruciales para reducir el riesgo de Alzheimer. “Implementar estos cambios en el estilo de vida desde una edad temprana puede tener un impacto significativo en la salud cognitiva a largo plazo”, destaca la especialista quien enfatiza que “la alimentación y el ejercicio juegan roles esenciales en la prevención del Alzheimer. Dietas ricas en antioxidantes y grasas saludables, como la dieta mediterránea, han demostrado ser beneficiosas para la salud cerebral. Asimismo, el ejercicio regular no sólo mejora la salud cardiovascular, sino que también promueve la neuroplasticidad y la salud cognitiva. Evitar el consumo de alcohol y tabaco también es crucial, ya que estos factores pueden incrementar el riesgo de desarro-



AGENCIA UNO

EL ALZHEIMER ES LA FORMA MÁS COMÚN DE DEMENCIA, REPRESENTANDO ALREDEDOR DEL 70% DE LOS CASOS.

## Día Mundial del Alzheimer

● Cada 21 de septiembre se conmemora a nivel internacional el Día Mundial del Alzheimer, la causa más frecuente de demencia, que se traduce en la pérdida de capacidades cognitivas adquiridas, que impiden las actividades básicas de la vida diaria. Tras ser instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en este día se busca concientizar sobre la enfermedad que afecta no sólo a los enfermos sino que también a sus familiares directos. “Es fundamental entender que olvidos menores, como no recordar dónde dejamos las llaves, son parte del envejecimiento normal. Sin embargo, la pérdida de episodios completos de memoria, la repetición de preguntas y actos, y la alteración en la capacidad de manejar el dinero, son señales de alarma que no deben ignorarse”, explica la doctora Henríquez.

llar demencia”.

### CIFRAS

Se estima que actualmente el 1,06% de la población total de nuestro país presenta algún tipo de demencia, lo que se traduce en más de 200 mil personas, cifra que se incrementaría a más de 600 mil en el año 2050, según los reportes del Ministerio de Salud.

Sin embargo y a pesar de las estadísticas actuales de enfer-

mos de Alzheimer, los especialistas del área consideran que esta devastadora enfermedad afecta a cerca de un millón de personas en Chile, contabilizando a los cuidadores de los pacientes y a todo su grupo familiar, tomando en cuenta que se trata de una forma de demencia que involucra a todo el entorno de la persona.

“La detección temprana y la evaluación de factores de riesgo son claves para una in-

**Año 2050 se estima que más de 600 mil personas en nuestro país sufrirán algún tipo de demencia.**

tervención eficaz. Realizar exámenes médicos regulares para controlar condiciones como la hipertensión, la diabetes y los niveles elevados de colesterol puede ayudar a mitigar riesgos adicionales para el Alzheimer”, afirma la doctora Henríquez, quien además forma parte del equipo del Centro de Apoyo para Personas con Demencia Kimúnche de Temuco, agregando que muchas veces las familias piden ayuda cuando la enfermedad ya se encuentra avanzada. “El diagnóstico tardío es una realidad común, debido a la tendencia a normalizar los síntomas en personas mayores. Es crucial estar alerta a las señales tempranas y buscar ayuda profesional a tiempo”, concluye la doctora. ☞