

## Estudio revela que el 45% de los casos de demencia podrían prevenirse

Factores como la hipertensión, la obesidad, el sedentarismo y la diabetes inciden directamente en el riesgo de desarrollar esta enfermedad, condiciones que afectan a gran parte de la población chilena.

Una reciente publicación del grupo permanente de expertos de *The Lancet* sobre demencia reveló que el 45% de los casos de esta condición a nivel mundial pueden atribuirse a 14 factores de riesgo modificables. El estudio, liderado por el Dr. Carlos Celis, investigador de la Universidad de Glasgow, y que contó con participación de investigadoras de distintas universidades chilenas, incluida la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), a través del Centro de Investigación en Educación y Desarrollo (CIEDE), destaca la importancia de la prevención desde la niñez y durante todo el ciclo vital.

La investigación, titulada: "El 45% de los casos de demencia se atribuyen a 14 factores de riesgo modificables" y publicada en 2024, actualiza la evidencia sobre prevención, intervención y atención de la demencia, planteando un cambio de paradigma: en lugar de focalizarse exclusivamente en el adulto mayor, insta a comprender el envejecimiento como un proceso continuo, donde las acciones de promoción y prevención deben comenzar en etapas tempranas de la vida.

Los 14 factores de riesgo modificables identificados son: bajo nivel educativo, pérdida auditiva, colesterol LDL alto, hipertensión

arterial, tabaquismo, obesidad, depresión, inactividad física, diabetes, consumo de alcohol, traumatismos craneales, contaminación del aire, aislamiento social y pérdida de visión.

En el caso chileno, cifras de la Encuesta Nacional de Salud 2016-17 del Ministerio de Salud (Minsal) dan cuenta de una alta prevalencia de varios de estos factores. Por ejemplo, el 27,6% de la población presenta hipertensión arterial, un 34,4% obesidad, el 33,4% es fumador activo, y el sedentarismo en el tiempo libre alcanza al 87%. "Estos datos muestran una realidad preocupante que puede anticipar un aumento significativo de los casos de demencia en las próximas décadas, considerando además el envejecimiento progresivo de la población chilena", señaló la Dra. Claudia Troncoso, académica colaboradora de la UCSC en el estudio.

En este sentido, Claudia Troncoso, enfatiza la necesidad de una responsabilidad compartida en la prevención. "Si bien en ciertas etapas, como la niñez, el cuidado depende de terceros, las personas adultas y mayores tienen un rol activo en la construcción de estilos de vida saludables. En esa línea, los profesionales de la salud deben promover controles preventivos, educación en salud



mental y estimulación cognitiva. Las familias, por su parte, pueden fortalecer hábitos saludables y ambientes enriquecedores, mientras que la sociedad y el Estado deben garantizar el acceso equitativo a educación, salud y entornos comunitarios seguros".

Finalmente, la también doctora en Investigación Gerontológica, señala que esta publicación es un llamado urgente a diseñar e implementar políticas públicas que integren estos factores de riesgo desde un enfoque gerontológico. "La prevención de la demencia no comienza en la vejez, sino en la infancia. Promover una vida saludable es promover un envejecimiento digno y con mayor bienestar", concluye.

