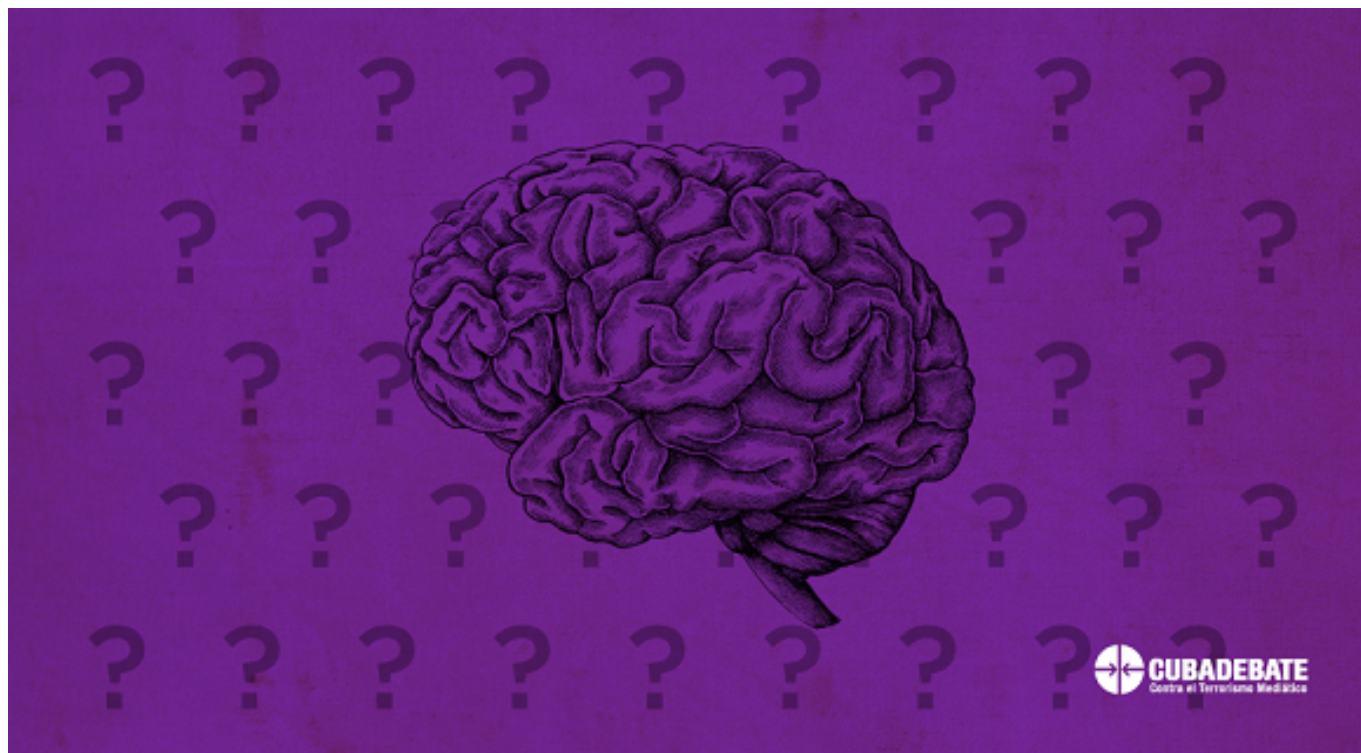


Por: [Lisandra Fariñas Acosta](#)

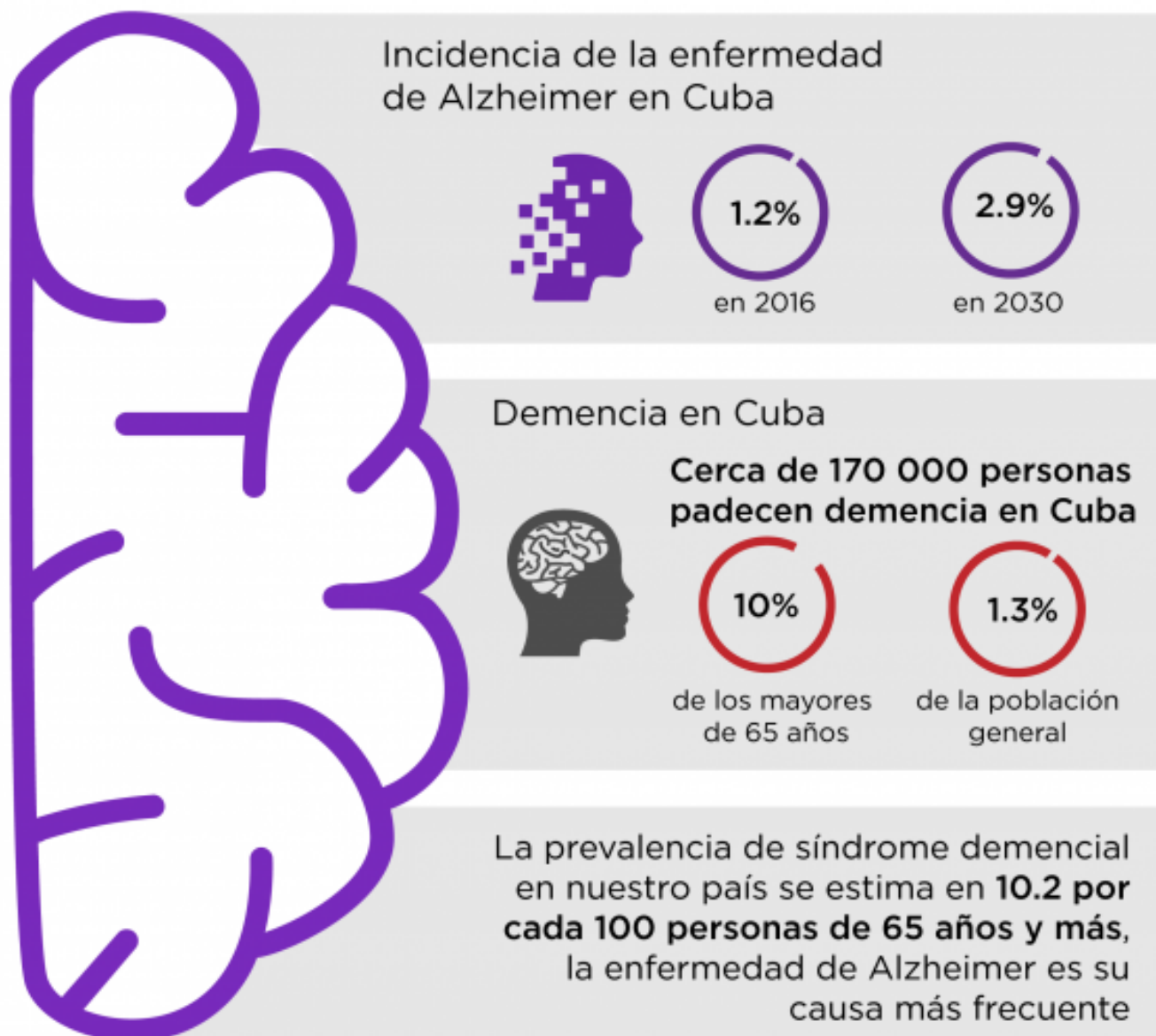


Para el año 2050, aproximadamente 259 547 personas vivirán con demencia en Cuba. Sin embargo, hasta el 40% de estos casos podrían retrasarse o incluso evitarse si se abordan adecuadamente 12 factores de riesgo identificados.

Así afirma a **Cubadebate** el Doctor en Ciencias Juan Llibre Rodríguez, presidente de la sección cubana de la enfermedad de [Alzheimer](#), quien insistió en que ello se traduce en al menos, 103 819 personas que podrían enlentecer o evitar el curso de esta enfermedad.

A propósito del Día Mundial de lucha contra este tipo de demencia, el experto comentó que la Asociación Mundial de alzhéimer (ADI por sus siglas en inglés) ha enfocado su atención en la reducción del riesgo de demencia como una estrategia fundamental para prevenir y retrasar el aumento de casos en todo el mundo.

Bajo el lema: “Nunca es demasiado temprano y nunca es demasiado tarde para reducir el riesgo de demencia”, se busca crear conciencia sobre los factores de riesgo y promover medidas preventivas en todas las etapas de la vida.



Fuente: Ministerio de Salud Pública



De acuerdo con estadísticas sanitarias de la OMS, en el mundo, 56 millones de personas viven con demencia (el 8,1% de las mujeres y el 5,4% de los hombres mayores de 65 años). Se calcula que esta cifra aumentará a 82 millones para 2030 y a 152 millones para 2050. Del total de casos previstos para el 2050, hasta 55 millones, podrían no llegar a desarrollar la enfermedad o retrasarla, si se abordaran, tan solo los 12 factores de riesgo que mencionaba el doctor Llibre Rodríguez.

**Entre dichos factores de riesgo modificables se encuentran el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, la inactividad física, el contacto social poco frecuente, los traumatismos craneoencefálicos y enfermedades como la diabetes, la pérdida de audición, la depresión, la obesidad y [la hipertensión](#). Además, se destacan otros factores como la contaminación atmosférica y el acceso restringido a la educación temprana, que requieren la atención y acción de los gobiernos.**

En América Latina el 56 % de los casos de demencia pudieran ser evitados con un enfoque multifactorial y del curso de vida. Los factores con una mayor contribución en nuestra región, son: en la edad temprana baja educación, en la edad media déficit auditivo, presión arterial elevada, obesidad y en la edad avanzada fumar, depresión, inactividad física, aislamiento social y diabetes.

**Según el especialista, la prevalencia de la demencia (número de personas que viven con demencia) en nuestro país es 10,2 % en las personas de 65 años y más, con una incidencia (aparición de casos nuevos) de 21 por 1000 personas año, para este mismo grupo etario.**

Ello significa, que aproximadamente 160 000 personas viven con demencia (el 1.4 % de la población cubana), cifra que irá en aumento, refirió.

Explicó que la demencia, que abarca aproximadamente 300 causas distintas, se caracteriza por una declinación adquirida y progresiva de la memoria, las funciones ejecutivas, el lenguaje y otras áreas cognitivas, con síntomas conductuales que afectan el desenvolvimiento normal de las personas en su entorno familiar y social.

Las demencias primarias, que representan la mayoría de los casos, no son curables en la actualidad, produciendo un daño progresivo e irreversible del cerebro. Las causas más representativas de este grupo incluyen: la enfermedad de Alzheimer (EA), responsable del 50 al 60% del total de casos, las demencias vasculares, la demencia por enfermedad de cuerpos de Lewy y la degeneración fronto temporal, puntualizó el doctor Llibre Rodríguez.

Agregó que, además de su impacto en la calidad de vida de los afectados, la demencia es la principal causa de discapacidad en adultos mayores y genera una gran carga económica y emocional para los cuidadores, estos últimos sometidos muchas veces a un gran estrés psicológico.

**El 80 % de las personas mayores que necesitan de cuidados permanentes son personas con demencia, dijo.**

Un dato que ilustra esta realidad abrumadora, es que a nivel global, los costos económicos de las demencias superan los ocasionados por enfermedades cardiovasculares y cáncer combinados, alcanzando aproximadamente un trillón de dólares anuales, lo que equivale a más del 1% del producto interno bruto (PIB).

El especialista advirtió que, si bien existen factores de riesgo no modificables, como la genética, la edad, el sexo, la raza y los antecedentes familiares, estudios recientes han demostrado que la educación, el estilo de vida saludable (incluyendo actividad física regular, no fumar, una alimentación equilibrada y el consumo moderado de alcohol) y el control de trastornos médicos como la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad y la depresión, pueden reducir el riesgo de demencia.

Además, el aislamiento social, la pérdida auditiva y la estimulación cognitiva limitada también se han identificado como factores de riesgo modificables. Esto significa que la prevención de la demencia es posible a través de estrategias de salud pública que aborden estos factores y promuevan intervenciones clave para retrasar o desacelerar el deterioro cognitivo.

Recordó que en mayo de 2017, la 70.<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud respaldó el “Plan de acción mundial sobre la respuesta de salud pública a la demencia 2017-2025”, instando a los estados miembros a implementar respuestas nacionales ambiciosas para abordar este desafío. La reducción del riesgo de demencia se destaca como una de las siete áreas de acción prioritarias en este plan.

Es fundamental que las poblaciones estén informadas sobre las estrategias de reducción del riesgo de demencia en todas las etapas de la vida y tengan acceso a la información, el asesoramiento y los servicios de apoyo necesarios, comentó.