

## ***El 45% de los casos de demencia se atribuyen a 14 factores de riesgo modificables***

### ***45% of Dementia Cases Are Attributed to 14 Modifiable Risk Factors***

*Estimado Editor:*

Me dirijo a usted para destacar los hallazgos significativos y oportunos de la Comisión Lancet 2024 sobre demencia<sup>1</sup>, que ofrecen una visión integral y alentadora sobre la prevención, intervención y cuidado de esta condición. A medida que las poblaciones globales envejecen, se prevé que la carga de la demencia aumente considerablemente, pasando de 57.4 millones de casos en 2019 a un estimado de 153 millones para 2050 a nivel mundial<sup>2</sup>. En Chile, la situación es preocupante, ya que se espera que el número de casos de demencia aumente de manera significativa debido al envejecimiento y mayor esperanza de vida de la población<sup>2</sup>. En 2021, se calculaba que aproximadamente 17.850 personas en el país requerían cuidados paliativos por demencia, y se proyecta que esta cifra supere las 51.800 para 2050, lo que representa un aumento del 190%<sup>2</sup>. No obstante, el informe de la Comisión LANCET aporta evidencia convincente de que hasta un 45% de los casos de demencia podrían prevenirse o retrasarse mediante intervenciones enfocadas en 14 factores de riesgo modificables (Figura 1A)<sup>1</sup>.

El informe de LANCET<sup>1</sup> identifica 14 factores de riesgo modificables clave que contribuyen al desarrollo de la demencia, entre los cuales se incluyen: nivel educativo, pérdida auditiva, hipertensión, tabaquismo, obesidad, depresión, inactividad física, diabetes, consumo excesivo de alcohol, lesiones cerebrales traumáticas (TBI), contaminación del aire, aislamiento social, pérdida

de visión no tratada y niveles elevados de colesterol LDL. Estos factores desempeñan un papel importante en el riesgo de desarrollar demencia y su impacto varía a lo largo del curso de vida, por lo cual, se clasifican como factores de riesgo presentes a lo largo del curso de vida, ya sea en la infancia, en la adultez y en la edad avanzada.

Aunque muchos de estos factores de riesgo ya habían sido identificados en el informe anterior de Lancet publicado en 2020<sup>3</sup> el nuevo reporte incorpora factores de riesgo modificables adicionales, como la pérdida de visión no tratada y los niveles elevados de colesterol LDL<sup>1</sup>. Estos nuevos componentes de riesgo, junto con los previamente reconocidos, destacan la naturaleza multidimensional de la prevención de la demencia. Por ejemplo, la pérdida auditiva no tratada, especialmente durante la edad adulta, incrementa el riesgo de demencia en un 40%, mientras que la pérdida de visión no tratada aumenta dicho riesgo en un 50%. Estos factores contribuyen al aislamiento social y a una menor participación o estimulación cognitiva, ambos vinculados a un aumento en el riesgo de la demencia.

El informe también subraya la importancia de gestionar la salud cardiovascular como medida preventiva contra la demencia. Condiciones como la hipertensión (que aumenta el riesgo de demencia en un 20%), la obesidad (↑30%) y la diabetes (↑70%), especialmente cuando se desarrollan en la edad adulta, están fuertemente asociadas con un mayor riesgo de demencia (Figuras 1A y 1B). Estas afecciones contribuyen al daño vascular, lo que acelera el deterioro cognitivo (Figura 1C). La evidencia que respalda la gestión de estas condiciones para reducir el riesgo de demencia es sólida, y el informe aboga por un enfoque proactivo en el control de la presión arterial y el colesterol.

Además de los factores relacionados con la salud física, el informe destaca el papel crucial de los factores de estilo de vida en la prevención de la demencia (Figuras 1A y 1B). La inactividad física (que aumenta el riesgo en un 20%), el tabaquismo (↑30%) y el consumo excesivo de alcohol (↑20%) son contribuyentes significativos al riesgo de desarrollar demencia. Como estrategias

Figura A: Fracción de riesgo poblacional atribuible a factores modificables en la demencia.

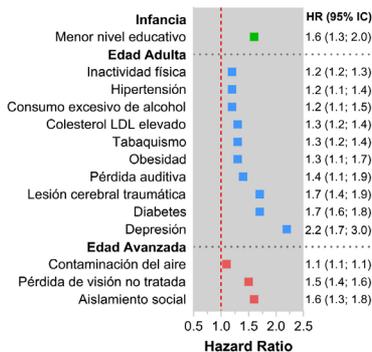
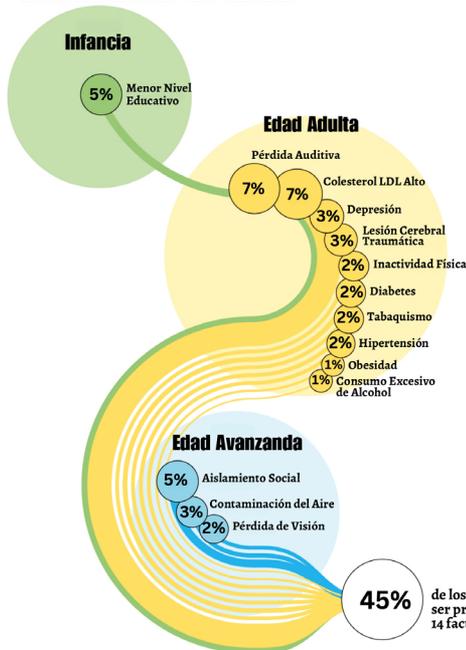


Figura B: Riesgo de demencia asociado a 14 factores de riesgo modificables.

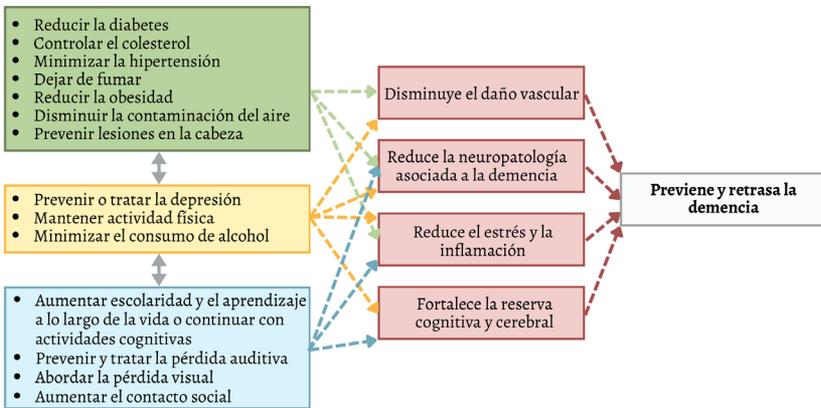


Figura C: Posibles mecanismos cerebrales para mejorar o mantener la reserva cognitiva y reducir el riesgo de factores modificables en la demencia.

Figura 1: Factores de riesgo modificables asociados a la demencia según el informe de expertos de The Lancet (2024).

efectivas para mitigar este riesgo, se recomienda realizar ejercicio físico de manera regular, dejar de fumar y consumir alcohol de forma moderada (Figura 1C).

El aislamiento social y la depresión, cada vez más reconocidos como factores de riesgo significativos, también requieren atención prioritaria (Figuras 1A y 1B). El informe subraya la relación

bidireccional entre la depresión y la demencia, señalando que la depresión no tratada en la edad adulta puede duplicar el riesgo de desarrollar demencia (↑120%). De manera similar, el aislamiento social (↑60%), a menudo exacerbado por la pérdida auditiva (↑40%) y visual (↑50%), conduce a una menor estimulación cognitiva y a una mayor vulnerabilidad al deterioro cognitivo. Por ello, fomentar la participación social y abordar las diferentes dimensiones de la salud mental, acciones que se consideran componentes esenciales de una estrategia integral de prevención de la demencia.

Los hallazgos de la Comisión Lancet 2024 tienen profundas implicaciones para las políticas de salud pública y la práctica clínica, tanto a nivel mundial como en Chile. Se insta a los responsables de la formulación de políticas a implementar estrategias que aborden estos factores de riesgo modificables a lo largo de la vida. Esto incluye garantizar un acceso equitativo a una educación de calidad, atención médica y entornos comunitarios de apoyo, especialmente en países de bajos y medianos ingresos, donde la carga de los factores de riesgo de demencia es mayor.

El informe también aboga por la integración de la prevención de la demencia en iniciativas

de salud pública más amplias, particularmente aquellas enfocadas en la gestión de la salud cardiovascular, la promoción de estilos de vida saludables y la reducción de la exposición a riesgos ambientales como la contaminación del aire, la cual se asocia con un aumento del 10% en el riesgo de desarrollar demencia (Figura 1B). La evidencia sugiere que tales intervenciones podrían ser rentables a largo plazo, reduciendo la carga económica sobre los sistemas de salud y mejorando la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias<sup>1</sup>.

En conclusión, la Comisión Lancet 2024 sobre demencia presenta un plan claro y viable para disminuir la carga global de esta enfermedad<sup>1</sup>. La identificación de 14 factores de riesgo modificables y la sólida evidencia sobre su control proporcionan un camino hacia una prevención efectiva. La responsabilidad de implementar estas medidas recae en las diferentes comunidades, los centros y profesionales de salud, y especialmente en quienes tienen capacidad de decisión para su integración en políticas de salud pública. Adoptar estas medidas preventivas y asegurar su accesibilidad puede cambiar radicalmente el curso de la demencia en un país como el nuestro cuya población envejece a un ritmo acelerado.

Carlos Celis-Morales<sup>1,2,3,\*</sup>, Claudia Troncoso-Pantoja<sup>4</sup>, Ana María Leiva<sup>5</sup>, Gabriela Nazar<sup>6,7</sup>.

\*Correspondencia: Carlos Celis-Morales / carlos.celis@glasgow.ac.uk

<sup>1</sup>School of Cardiovascular and Metabolic Health, University of Glasgow, Glasgow, UK.

<sup>2</sup>Unidad de investigación en Educación, Actividad Física y Salud, Universidad Católica del Maule. Talca, Chile.

<sup>3</sup>Centro de Investigación en Medicina de Altura (CEIMA), Universidad Arturo Prat. Iquique, Chile.

<sup>4</sup>Centro de Investigación en Educación y Desarrollo (CIEDE-UCSC), Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile.

<sup>5</sup>Escuela de Tecnología Médica, Facultad de Salud, Universidad Santo Tomás, Chile.

<sup>6</sup>Departamento de Psicología, Universidad de Concepción. Concepción, Chile.

<sup>7</sup>Centro de Vida Saludable, Universidad de Concepción. Concepción, Chile.

## Referencias

1. Livingston G, Huntley J, Liu KY, Costafreda SG, Selbæk C, Alladi S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet*. [cited 2024 oct 7]. 2024; 404(10452): 572-628. Available from: <http://www.thelancet.com/article/S0140673624012960/fulltext>
2. Nichols E, Steinmetz JD, Vollset SE, Fukutaki K, Chalek J, Abd-Allah F, et al. Estimation of the global prevalence of dementia in 2019 and forecasted prevalence in 2050: An analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet Public Health*. [cited 2024 oct 7]. 2022; 7(2): e105-e125. Available from: <http://www.thelancet.com/article/S2468266721002498/fulltext>
3. Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*. [cited 2024 oct 8]. 2020; 396(10248): 413-446. Available from: <http://www.thelancet.com/article/S0140673620303676/fulltext>