

# XV CONGRESO INTERNACIONAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA

## DEMENCIA EN LA ETAPA ADULTA

Raquel Muñoz de la Mata<sup>1</sup>, Francisco Javier Sánchez Jiménez<sup>2</sup>, Nuria Luque Reigal<sup>2</sup>  
1 Hospital de Montilla (Córdoba). 2 Departamento de Enfermería, Farmacología y Fisioterapia. Universidad de Córdoba.

### INTRODUCCIÓN

La demencia es un síndrome caracterizado por la pérdida progresiva de las funciones cognitivas. Aunque se asocia comúnmente con la vejez, los primeros síntomas se pueden poner de manifiesto en la etapa adulta. En este sentido, la evidencia científica señala que hasta un tercio de los casos de demencia podrían prevenirse si se abordaran los factores de riesgos modificables durante la etapa de adulto.

### OBJETIVOS



Revisar la literatura científica acerca de los factores modificables implicados en el desarrollo de demencia en la etapa adulta.

### MATERIAL Y MÉTODOS

**Diseño:** Revisión bibliográfica.

**Bases de datos:** Pubmed y Scopus.

**Palabras clave:** Demencia, adulto y factores de riesgo modificables.

**Idiomas:** Español e inglés.

**Criterios de inclusión:** artículos publicados en los últimos 5 años y disponibles a texto completo.

### REFERENCIAS


1 Low A, Prats-Sedano MA, McKiernan E, et al. Modifiable and non-modifiable risk factors of dementia on midlife cerebral small vessel disease in cognitively healthy middle-aged adults: the PREVENT-Dementia study. *Alzheimer's Research & Therapy*. 2022;14:154. doi: 10.1186/s13195-022-01095-4


2 Dukelow T, Lawrence EG, Jacobson L, et al. Modifiable risk factors for dementia, and awareness of brain health behaviors: Results from the Five Lives Brain Health Ireland Survey (FLBHS). *Front Psychol*. 2023;13:1070259. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1070259

3 Bransby L, Rosenich E, Maruff P, et al. How Modifiable Are Modifiable Dementia Risk Factors? A Framework for Considering the Modifiability of Dementia Risk Factors. *J Prev Alzheimers Dis*. 2024;11:22-37. doi: 10.14283/jpad.2023.119

### RESULTADOS

#### Factores de riesgo modificables

**Actividad física**  El entrenamiento de fuerza no solo mejora la masa muscular y la resistencia, sino que también puede contribuir a la salud cognitiva.

**Nutrición**  Los programas que combinan diferentes tipos de ejercicio, como aeróbico, fuerza y equilibrio, son particularmente beneficiosos para la salud cognitiva

**Dieta mediterránea**  
Dieta MIND = mediterránea y DASH

**Estimulación cognitiva**  
Evitar hábitos tóxicos como el consumo de alcohol y tabaco  
Control de patologías crónicas como la diabetes mellitus y la hipertensión arterial

### CONCLUSIONES

La dieta mediterránea, combinada con ejercicio, estimulación cognitiva, evitar hábitos tóxicos y el control de patologías crónicas son clave para prevenir y gestionar la demencia.