

Factores de riesgo del Alzheimer

Alzheimer's risk factors

Isabel Zamora Intriago¹

García Carrera Angelica Gabriela^{2*}

Macias Bravo Esneider Javier²

Ormaza Loor Diego Paul²

Carriel Murillo Evert Leonel²

Macias Tigua Cristhian²

Muñoz Mendoza Anny Arline²

¹Docente de la carrera de Medicina de la facultad de Ciencias Médicas de la ULEAM

²Estudantes de la carrera de Medicina de la facultad de Ciencias Médicas de la ULEAM

^{2*} Autor de correspondencia. Correo electrónico: gabygarcia19@gmail.com

Resumen

Con un alto índice de incidencia y la poca información del manejo de la misma, la enfermedad de Alzheimer ha pasado de ser el prototipo de envejecimiento normal a convertirse en una enfermedad legítima, bien definida y con un conciso origen genético. En los últimos 20 años los estudios y análisis sobre este padecimiento han aumentado significativamente, categorizándolo como tema prioritario de la salud e incitando investigaciones en los sectores académicos y organismos internacionales, como la ADI, la OPS y OMS. El objetivo de este artículo radica en indagar los factores de riesgos en la etapa temprana de la enfermedad e identificar que tanto influye en una predisposición de padecer la enfermedad del Alzheimer, con el fin de informar de manera eficiente y promover el buen manejo de esta, de igual manera ampliar la teoría y las consecuencias que los factores de riesgo implican.

Palabras claves: Alzheimer, factores de riesgo, demencia, convivir, edad, herencia.

Abstract

With a high incidence rate and little information on its management, Alzheimer's disease has gone from being the prototype of normal aging to becoming a legitimate, well-defined disease with a concise genetic origin. Over the past 20 years, studies and analyzes of this condition have increased significantly, categorizing it as a priority health issue and inciting research in academic sectors and international organizations, such as ADI, PAHO and WHO. The objective of this article is to investigate the risk factors at the early stage of the disease and to identify that it so much influences a predisposition of suffering from Alzheimer's disease, in order to inform efficiently and promote the good management of it, similarly, to expand the theory and consequences that risk factors involve.

Key words: Alzheimer's, risk factors, dementia, living together, age, inheritance.

Introducción.

Los trastornos como la demencia forman parte un grupo caracterizado por un declive desde un nivel cognitivo previamente alcanzado que afecta las actividades de la vida diaria y el funcionamiento social, plantea uno de los mayores desafíos globales para la atención sanitaria y social en el siglo XXI. La demencia es una de las principales causas de discapacidad y dependencia entre las personas mayores en todo el mundo, y tiene un impacto significativo no solo en las personas sino también en los cuidadores, las familias, las comunidades y las sociedades. (Organización Mundial de la Salud, 2020) La mayoría de los sistemas de salud

están mal equipados y carecen de recursos para responder a las necesidades actuales asociadas con la demencia. Por lo tanto, el envejecimiento de la sociedad y los aumentos asociados en la prevalencia de la demencia probablemente tendrán importantes implicaciones en los servicios de salud para la atención de las personas con demencia y el apoyo a las familias afectadas. (OPS OMS, 2013)

Fundamentalmente, si bien la edad es el factor de riesgo más fuerte conocido para el deterioro cognitivo, durante las últimas dos décadas, varios estudios han demostrado una relación entre el desarrollo del deterioro cognitivo y la demencia con el nivel educativo y los factores de riesgo relacionados con el estilo de vida, como la inactividad física, el consumo de tabaco, las dietas poco saludables y el consumo nocivo de alcohol. Además, ciertas afecciones médicas están asociadas con un mayor riesgo de desarrollar demencia, que incluyen hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, obesidad y depresión. Otros factores de riesgo potencialmente modificables pueden incluir el aislamiento social y la inactividad cognitiva. (Organización Panamericana de la Salud, 2020)

La existencia de factores de riesgo potencialmente modificables significa que la prevención de la demencia es posible mediante un enfoque de salud pública, las pautas de reducción del riesgo para el deterioro cognitivo y la demencia están alineadas con el mandato de la OMS de proporcionar una guía basada en la evidencia para una respuesta de salud pública a la demencia. Apoyando a los profesionales de la salud y la atención social, en particular mejorando su capacidad para proporcionar intervenciones basadas en evidencia, multisectoriales, de género y culturalmente apropiadas para la población en general, incluidos los factores de riesgo de demencia modificables.

Este artículo tiene como propósito reflexionar y promover educación en torno a un tema tan importante en la actualidad: de conocer los factores de riesgo y las posibles soluciones en este campo, orientados a promover e identificar los factores de riesgo y prevenir para el beneficio de la salud. Por ello el objetivo es explicar cómo el desconocimiento puede afectar y provoca riesgos para la salud, que se pueden prevenirse con la iniciativa de la educación, dialogo, para contribuir y dar a conocer los factores de riesgo, el manejo y los cuidados para evitar las complicaciones a futuro.

En el presente artículo se identifican los antecedentes de los factores de riesgo, prevenir y evitar riesgos para la salud, desde el punto de vista de diferentes autores. Se hizo una revisión bibliográfica, sustentada en la búsqueda y la síntesis de información teórica y metodológica, como consecuencia del proceso de reflexión y análisis en torno a temas relacionados con el objetivo propuesto en la investigación. Se seleccionaron 10 artículos a través de la búsqueda automatizada en las bases de datos, Cielo, Google, Scholar y PubMed. Todos los artículos seleccionados son de corte teórico y, además, se consultaron documentos de la MSP y OMS.

Desarrollo.

La edad es un factor de riesgo para la enfermedad de Alzheimer, las mujeres tienen una expectativa de vida superior a la de los hombres, mayor comorbilidad y mayor deterioro de su salud, son las más afectadas por la demencia y viven con niveles de discapacidad más elevados que los hombres de igual edad, todos apuntan hacia una cierta fragilidad de la personalidad, existiendo datos que sugieren que las personas con menor capacidad para afrontar dificultades en la vida, mayor dependencia de su pareja y menor interés para las relaciones sociales son más propensas a padecer enfermedad de Alzheimer. (Gomez, 2017).

Las pautas de reducción del riesgo para el deterioro cognitivo y la demencia están alineadas con el mandato de la (OMS, 2013) de proporcionar una guía basada en la evidencia para una respuesta de salud pública a la demencia. Apoyando a los profesionales de la salud y la atención social, en particular mejorando su capacidad para proporcionar intervenciones basadas en evidencia, multisectoriales, de género y culturalmente apropiadas para la población en general, incluidos los factores de riesgo de demencia modificables.

Si bien la edad es el factor de riesgo más fuerte conocido para el deterioro cognitivo, la demencia no es una consecuencia natural. Durante las últimas dos décadas, varios estudios han demostrado una relación entre el desarrollo del deterioro cognitivo y la demencia con el nivel educativo y los factores de riesgo relacionados con el estilo de vida, como la inactividad física, el consumo de tabaco, las dietas poco saludables y el consumo nocivo de alcohol. Además, ciertas afecciones están asociadas con un mayor riesgo de desarrollar demencia, que incluyen hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, obesidad y depresión. Otros factores de riesgo potencialmente modificables pueden incluir el aislamiento social y la inactividad cognitiva (Espín Falcón, 2020). La demencia es una de las principales causas de discapacidad y dependencia entre las personas mayores en todo el mundo, y tiene un impacto significativo no solo en las personas sino también en los cuidadores, las familias, las comunidades y las sociedades. La existencia de factores de riesgo potencialmente modificables significa que la prevención de la demencia es posible mediante un enfoque de salud pública, incluida la implementación de intervenciones clave que retrasan o retrasan el deterioro cognitivo o la demencia, Por otro lado los factores medioambientales que se había estudiado una posible relación entre la presencia de elevadas concentraciones

de aluminio en el tejido cerebral de pacientes con la enfermedad de Alzheimer y el desarrollo de esta enfermedad.

Existen varios trastornos que causa esta enfermedad, para un mejor entendimiento se dividen en alteraciones cognitivas, de conducta o psicológicas y funcionales. Entre las alteraciones cognitivas esta la memoria que es el síntoma cardinal de la enfermedad de Alzheimer, así como, las funciones ejecutivas y visuoespaciales que también progresan a lo largo de la enfermedad, el lenguaje que no se altera de forma significativa hasta la fase avanzada y la atención afectando la realización de tareas simultaneas o prolongadas que requieren concentración. (Nevares, 2019). En las alteraciones de conducta o psicológicas esta la tristeza, apatía y ansiedad ya que estar triste o con el ánimo deprimido es uno de los síntomas conductuales típicos de la enfermedad y la apatía es frecuente entre los primeros síntomas, también se encuentra la agitación y actitudes desconcertantes como la desorientación que puede llevar al enfermo a deambular erráticamente y sin razón aparente, en busca de referentes para ubicarse; y los trastornos de sueño en donde las personas con Alzheimer al anochecer pueden sentirse más confusos y agitados, se desconoce la causa, pero puede estar relacionado con el cansancio, la falta de luz o el aumento de las sombras. (fundación pasqual maragall, 2020). Por último, (Peña-Casanova, 2012) señala que las alteraciones funcionales son perturbaciones de las capacidades necesarias en la vida diaria, que representan una pérdida progresiva de independencia.

Han ocurrido dos variaciones importantes durante las últimas décadas las cuales son el aumento considerable en la expectativa de vida de la población y la reducción de la tasa de natalidad. Esto ha traído consigo un considerable envejecimiento de la población. Este procedimiento ha adquirido gran relevancia en el contexto social moderno, debido al

crecimiento continuo y exponencial responsable de ocasionar innumerables cambios en los ámbitos social, económico y político. (Espín Falcón, 2020) En la enfermedad de Alzheimer el avejantarse cobra una vital importancia ya que la asociación entre esta patología y el envejecimiento es tan notoria que se ha llegado a plantear si aquella no es simplemente un envejecimiento prematuro o exagerado.

Existen múltiples estudios que intentan definir los factores de riesgo de la enfermedad, debido a que por el momento la causa exacta del Alzheimer no es conocida, los estudios epidemiológicos la relacionan con la existencia de antecedentes familiares (genéticos) y antecedentes de traumatismo craneoencefálico. Existen también las que apuntan a otras causas, como la exposición a tóxicos (aluminio), agentes infecciosos (virus), los radicales libres. (Terrado, Serrano, Galano, Betancourt, & Jiménez, 2018). De manera más amplia, los factores de riesgo se clasifican en modificables y no modificables. A continuación, se exponen a que grupo pertenece cada factor de riesgo (tabla 1).

Tabla 1. Clasificación de los factores de riesgo modificables y no modificables

	Modificables	No modificables
Factores de riesgo	Tabaquismo	Edad
	Alcoholismo	Antecedentes familiares
	Falta de educación	polimorfismos genéticos
	Depresión	Deterioro cognitivo leve
	Obesidad en la mediana edad	Sexo femenino
	Hipertensión	Raza
	Diabetes	Etnia
	Dieta	

	Factores de riesgo cardiovasculares	
	Accidentes cerebrovasculares	
	Estímulo cognoscitivo	

Fuente: Elaborada por el equipo autor de este artículo de toda la literatura revisada

Deborah E. Barnes encontró que hasta la mitad de los casos de Alzheimer y demencia en el mundo pueden atribuirse a factores de riesgo potencialmente modificables. La falta de educación y el tabaquismo fueron los mayores contribuyentes, lo que sugiere que las estrategias más eficaces para reducir la prevalencia de la EA pueden ser campañas de educación contra el hábito de fumar. (Terrado, Serrano, Galano, Betancourt, & Jiménez, 2018)

La edad es el principal factor de riesgo para desarrollar la enfermedad. La suma de años, particularmente a partir de los 65, va incrementando el riesgo de padecerla. Sin embargo, muchas personas preservan sus capacidades cognitivas hasta edades muy avanzadas. Así pues, la edad es el principal factor de riesgo para padecer Alzheimer, aunque no es una consecuencia inevitable del hecho de envejecer. (Fundación Pasqual Maragall, 2019)

Por otra parte, respecto a la genética, es importante saber que el Alzheimer tampoco es una enfermedad hereditaria. Solo en un porcentaje muy pequeño, concretamente el 1%, su causa puede atribuirse directamente a la genética. En el resto de los casos, hablamos de un 99%, hay ciertos genes que pueden conferir una mayor vulnerabilidad para desarrollar la enfermedad, pero, en sí mismos, no son determinantes. Este efecto genético, de hecho, está influido y modulado por otros elementos: los factores de riesgo modificables. (Fundación Pasqual Maragall, 2019)

Actualmente, no existe una cura para la enfermedad de Alzheimer ni una manera de detener la muerte de las células cerebrales subyacentes. Pero los medicamentos y los tratamientos sin medicamentos pueden ayudar tanto en los síntomas cognitivos como en los del comportamiento. (Alzheimer's Association, 2016)

Según (Roble , 2010) las investigaciones relacionadas con la demencia se concentran mayoritariamente en buscar marcadores que permitan realizar el diagnóstico etiológico muy tempranamente, deseablemente en el estadio preclínico, y en encontrar tratamientos frenadores de la progresión de las demencias degenerativas. Se pretende que, en la posterioridad, estas investigaciones lancen resultados fructíferos y más concisos de lo que son ahora para que el Alzheimer, como sus factores de riesgo, sean ampliamente comprendidos para mejorar la calidad de vida del enfermo y sus alrededores.

Conclusiones

La enfermedad de Alzheimer como una forma de demencia constituye un problema de salud pública por su alto índice de aparición. En la literatura explorada se observa a la edad (>65 años) como el factor de riesgo no modificable más relevante seguido de la herencia genética. Al conocer estos hechos la persona puede estar mentalmente preparada para la manifestación de la enfermedad por lo que es de gran relevancia el entendimiento de los factores de riesgo, lo que facultará evitarlos por medio de acciones de salud que fomenten estilos de vida saludables y de esa manera intentar controlar y prevenir la evolución de este padecimiento que cada día afecta de forma trágica a más personas.

Las maniobras poblacionales deben concebir un esfuerzo global que implique profesionales de la salud, y la comunidad. Con el fin de modificar el modo y estilo de vida guiado hacia

los factores de riesgo modificables, como el tabaquismo, la obesidad, el alcoholismo; ya que es en este sector es donde más se puede y debe mejorar con el fin de cooperar al manejo y el retardo de esta, cosa que aún se encuentra lejos del alcance de muchos.

Es por esto por lo que la población debe de informarse de las consecuencias que general los factores de riesgos tanto los modificables como los no modificables afectan llegando a provocar consecuencias devastadoras. Se espera que día a día se informe a cerca de este tema para disminuir su incidencia y que las personas o familiares que tengan un paciente con Alzheimer puedan darse cuenta en etapas temprana de la enfermedad y comenzar un cambio exhaustivo de su estilo de vida para la ralentización de la enfermedad.

Referencias bibliográfica

- Alzheimer's Association. (2016). *Enfermedad de Alzheimer's*. Obtenido de https://www.alz.org/national/documents/sp_brochure_basicsofalz.pdf
- Espín Falcón, J. (1 de Marzo de 2020). *Factores de riesgo asociados a pacientes con enfermedad de Alzheimer y sus cuidadores principales*. Obtenido de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000100008
- Fundación Pasqual Maragall. (21 de Noviembre de 2019). *Factores de riesgo del Alzheimer: qué son y cómo podemos reducirlos*. Obtenido de Hablemos del Alzheimer: <https://blog.fpmaragall.org/factores-de-riesgo-del-alzheimer#:~:text=Los%20factores%20de%20riesgo%20no,incrementando%20el%20riesgo%20de%20padecerla>.
- fundación pasqual maragall. (2 de Junio de 2020). *Hablemos del Alzheimer*. Obtenido de fundación pasqual maragall: <https://blog.fpmaragall.org/sintomas-conductuales-del-alzheimer>
- Gomez, A. (Febrero de 2017). Factores de riesgo en la enfermedad de Alzheimer. *Vol. 21. (Núm. 2.)*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-factores-riesgo-enfermedad-alzheimer-13099514>
- Nevarés, A. (15 de Septiembre de 2019). *Áreas cognitivas afectadas en la demencia tipo Alzheimer*. Obtenido de revistamedica: <https://revistamedica.com/areas-cognitivas-demencia-tipo-alzheimer/>
- OMS. (2013). *Demencia: una prioridad de salud pública*. Obtenido de <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Dementia-Spanish.pdf>
- OPS OMS. (2013). *DEMENCIA UNA PRIORIDAD DE SALUD PUBLICA*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud y Organizacion Panamericana de la Salud: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Dementia-Spanish.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (21 de Septiembre de 2020). *Demencia* . Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>

Organizacion Panamericana de la Salud. (2020). *REDUCCIÓN DE LOS RIESGOS DE DETERIORO COGNITIVO Y DEMENCIA*. Obtenido de Organizacion Panamericana de la Salud: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52426/9789275322574_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Peña-Casanova, J. (Octubre de 2012). *Enfermedad de Alzheimer*. Obtenido de fiapam: https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Enfermedad_Alzheimer_de_diagnostico_a_terapia.pdf

Roble , A. (07 de 12 de 2010). Demencia: el tiempo pasa, la medicina evoluciona. *Rev. Galicia Clin, Vol. 4, 71 (4): 169-178*. Obtenido de <file:///C:/Users/windows/Downloads/Dialnet-DemenciaElTiempoPasaLaMedicinaEvoluciona-4198422.pdf>

Terrado, S., Serrano, C., Galano, Z., Betancourt, A., & Jiménez, M. (Septiembre de 2018). *Enfermedad de Alzheimer, algunos factores de riesgo modificables*. Obtenido de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332018000501031&lng=es&nrm=iso