ACT NOW FOUNDATION
Dementia Resource Center

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO

EDAD

El mayor factor de riesgo conocido para la enfermedad de Alzheimer es el aumento de la edad. Una de cada ocho personas mayores de 65 años tiene Alzheimer. Casi la mitad de las personas mayores de 85 años tienen la enfermedad.

ANTECEDENTES FAMILIARES Y GENÉTICA

Otro factor de riesgo son los antecedentes familiares. Las investigaciones han demostrado que aquellos que tienen un padre, hermano o hermana con Alzheimer tienen de dos a tres veces más probabilidades de desarrollar la enfermedad. El riesgo aumenta si más de un miembro de la familia tiene la enfermedad.

Los científicos han identificado un gen que aumenta el riesgo de Alzheimer pero no garantiza que una persona desarrolle la enfermedad. También han revelado ciertos genes poco comunes que prácticamente garantizan que una persona desarrolle la enfermedad de Alzheimer. Estos genes se han encontrado en solo unos pocos cientos de familias extendidas en todo el mundo y representan probablemente menos del 1 por ciento de todos los casos de Alzheimer.

OTHER RISK FACTORS

La edad, los antecedentes familiares y la herencia son factores de riesgo que no podemos cambiar. Ahora, la investigación está comenzando a revelar pistas sobre otros factores de riesgo en los que podemos influir. Parece haber un fuerte vínculo entre las lesiones graves en la cabeza y el riesgo futuro de alzhéimer. Es importante proteger su cabeza abrochándose el cinturón de seguridad, usando un casco cuando participe en deportes y protegiendo su casa contra caídas.

ACT NOW
FOUNDATION
Dementia Resource Center

Cierta evidencia sugiere que las estrategias para un envejecimiento saludable en general también pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Estas medidas incluyen el control de la presión arterial, el peso y los niveles de colesterol; ejercitar cuerpo y mente; comer una dieta balanceada; y mantenerse socialmente activo.

Los latinos y los afroamericanos corren un riesgo particularmente alto de diabetes tipo 2, que puede estar asociada con la enfermedad de Alzheimer.

Los científicos aún no saben exactamente cómo se relacionan el Alzheimer y la diabetes, pero sí saben que el exceso de azúcar en la sangre o la insulina pueden dañar el cerebro de varias maneras:

- La diabetes aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, que dañan el corazón y los vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos dañados en el cerebro pueden contribuir a la enfermedad de Alzheimer.

- El cerebro depende de muchas sustancias químicas diferentes que pueden estar desequilibradas por demasiada insulina. Algunos de estos cambios pueden ayudar a desencadenar la enfermedad de Alzheimer.

- El nivel alto de azúcar en la sangre causa inflamación. Esto puede dañar las células cerebrales y ayudar a que se desarrolle la enfermedad de Alzheimer.

Trabaje con su médico para detectar los primeros signos de diabetes u otros problemas de salud. Incluso si desarrolla diabetes, tratarla puede ayudar a prevenir otras complicaciones como la enfermedad de Alzheimer.

400 38th Street, STE 406, Union City, NJ 07087 | 201-721-6721 | ActNowFoundation.org