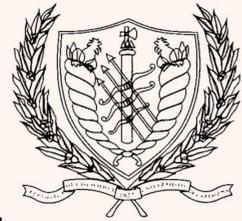


INTEGRACIÓN BÁSICO CLÍNICA DEL PACIENTE CON DERECHO A LONGEVIDAD



Estrategias para la prevención del deterioro cognitivo en adultos mayores: Recomendaciones de la O.M.S



Universidad de Cartagena
Fundada en 1827

Álvaro Monterrosa-Castro, Melany Makrrikakis Parra

Grupo de Investigación Salud de la Mujer – Facultad de Medicina – Universidad de Cartagena

INTRODUCCIÓN

Se considera que a nivel global el deterioro cognitivo afecta a más de cincuenta millones de personas. El incremento en la longevidad hace que la frecuencia del deterioro cognitivo este en crecimiento. Es fundamental difundir entre la comunidad acciones preventivas que permitan evitar los estados de fragilidad e incrementar la buena calidad de vida y la percepción de bienestar entre los adultos mayores

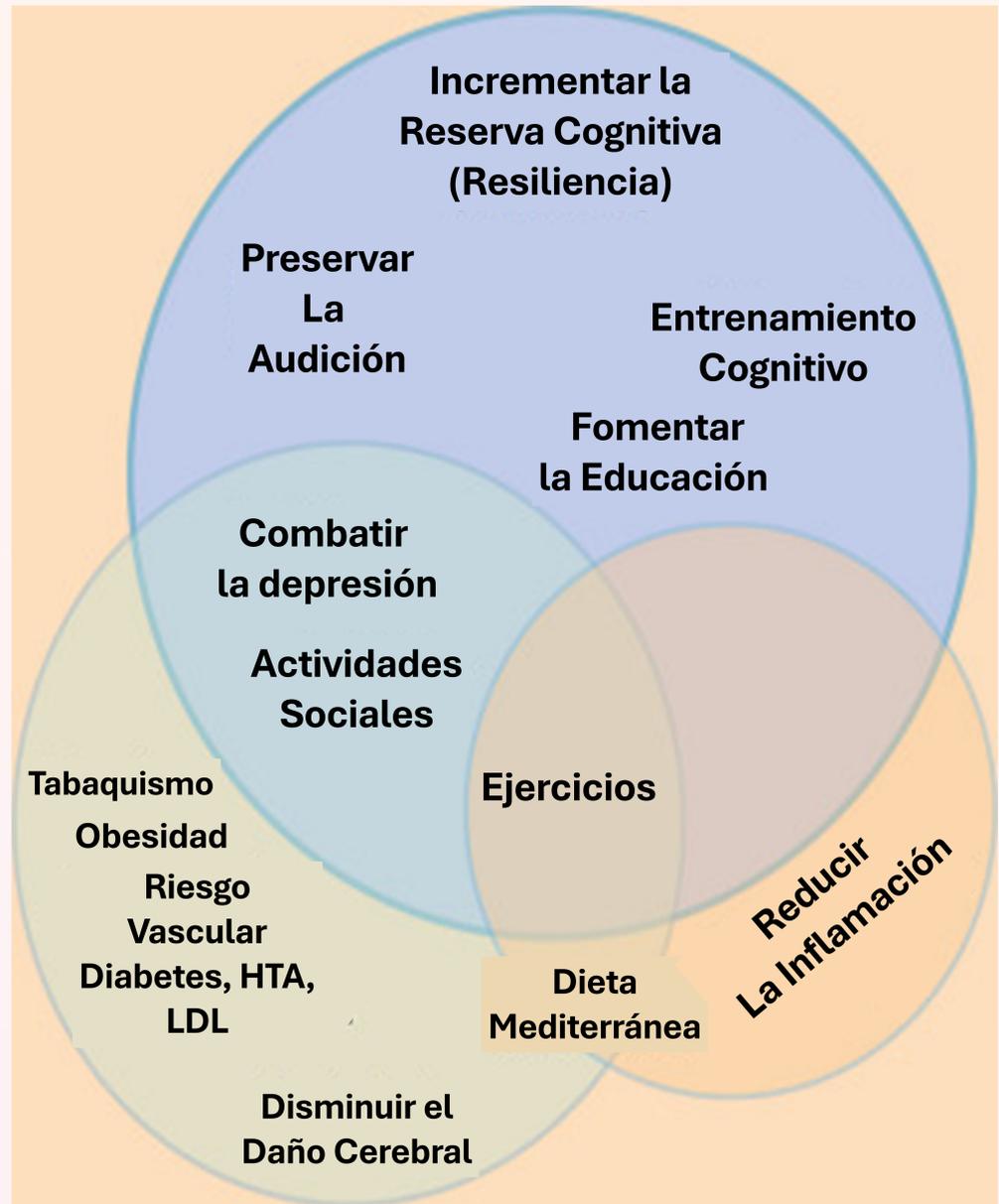
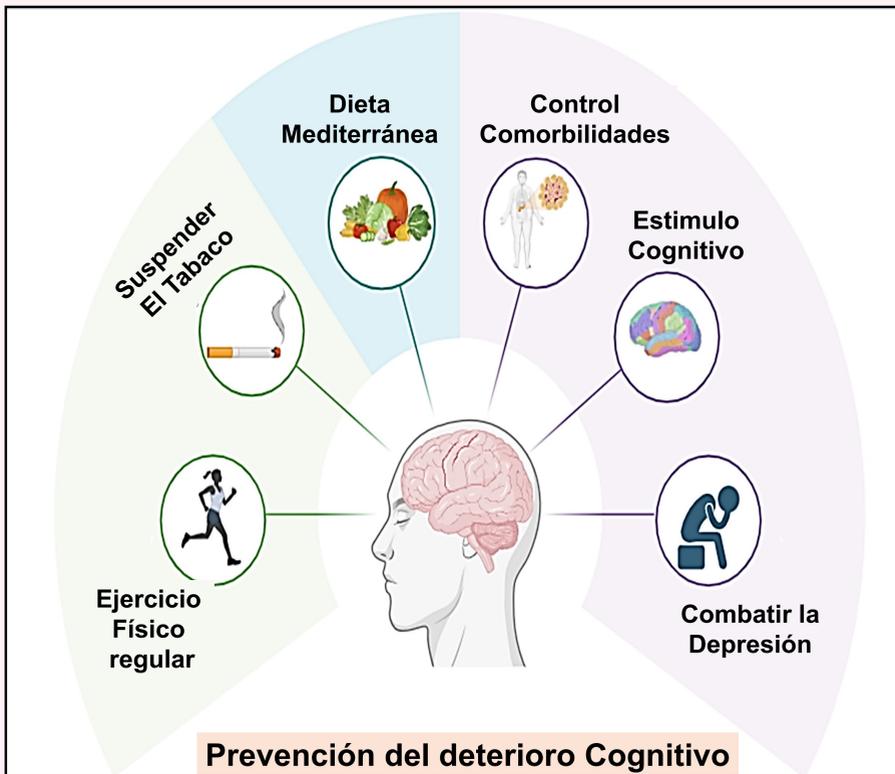
OBJETIVO

Explorar en publicaciones de la Organización Mundial de la Salud [O.M.S.] para sintetizar las estrategias que estén propuestas para la prevención del deterioro cognitivo

METODOLOGIA

Se realizó búsqueda bibliográfica en la base de datos, *PUBMED* y *SCOPUS* para identificar propuestas realizadas por la O.M.S. para adelantar prevención de deterioro cognitivo

RESULTADOS



CONCLUSIÓN

Existe evidencia que apoya firmemente que la dieta mediterránea, DASH o MIND, en combinación con el ejercicio regular y las interacciones sociales contribuyen a reducir el riesgo de deterioro cognitivo y pueden fomentar longevidad saludable

Referencias
WHO Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. Geneva. 2019

Estrategia preventiva	Evidencia	Beneficio
Dieta Mediterránea	Metaanálisis n = 136.235 RR = 0.79	Menor Riesgo Deterioro Cognitivo
Dieta DASH	3831 adultos (>65 años) Seguimientos 11 años Menor puntajes de MMSE	Mejora Memoria Menor deterioro Cognitivo
Dieta MIND	960 adultos Mayores HR = 0.64	Protección Memoria Y Lenguaje
Ejercicio Físico Regular	Metaanálisis de 16 ensayos Clínicos	Mejora Funciones Ejecutivas y velocidad mental
Interacciones Sociales Efectivas	Metaanálisis 33 estudios n=2.370.452 Reducción riesgo 56%	Reducción Riesgo De demencia A largo plazo

