



INCIDENCIA DE HÁBITOS RELACIONADOS AL ESTILO DE VIDA EN EL ESTADO COGNITIVO DE ADULTOS MAYORES

Restovich, G., Bressan, E., Mías, C. D. & Bastida, M.

Servicio de Neuropsicología de la Facultad de Psicología (Universidad Nacional de Córdoba), Ciudad de Córdoba, Córdoba, Argentina.

INTRODUCCIÓN

Numerosos estudios apoyan la existencia de factores protectores y factores de riesgo de deterioro cognitivo y demencia, que son modificables. Se trata de **hábitos relacionados al estilo de vida** susceptibles de educación e intervención (Climent, Vilaplana, Arnedo, Vilar & Moreno-Royo, 2013).





(Broe et al., 1998; Laurin, Verreault, Lindsay, MacPherson & Rockwood, 2001; Yaffe, Barnes, Nevitt, Lui & Covinsky, 2001; Gallucci et al., 2009; Climent et al., 2013; Esteve & Gil, 2013; An, Liu, Khan, Yan & Wang, 2017; Bubu et al., 2017)

- Existen variables como la depresión, los años de instrucción y la edad que interfieren con los resultados.
- No hay resultados concluyentes con respecto a la incidencia que tienen ciertos hábitos sobre el estado cognitivo.
- No existen estudios locales publicados hasta la fecha

- Mantener la salud cognitiva es una prioridad de salud pública debido al coste de los recursos sanitarios que las demencias generan (Boada et al., 1999, citado en Climent, Ballesteros, Colomer, Botella & Moreno, 2015).
- Identificar hábitos de riesgo y/o protectores en la población local significaría un aporte a la prevención primaria en salud pública.

Relevancia social

OBJETIVOS

1. Analizar la relación de hábitos asociados al estilo de vida, con el estado cognitivo en adultos y adultos mayores.

2. Explorar componentes de riesgo y protectores de deterioro cognitivo considerando como variables los hábitos relacionados al estilo de vida.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio → Transversal con diseño ex post facto

Población → Concurrentes a un Servicio Público de Evaluación Neurocognitiva

Muestra →

- Accidental
- Compuesta por 637 participantes
- 49% de la población total
- Valorados entre 2014-2016 en el Servicio de Neuropsicología de la Facultad de Psicología

Tabla 1. Características de la muestra.

	<i>Normal (n = 342)</i>		<i>DCL (n = 295)</i>	
	M	DS	M	DS
Edad	64.56	9,68	65,49	9,93
Años Instrucción	13,98	4,29	12,20	4,79
	<i>Genero</i>			
Femenino	77,8%		69,5%	
Masculino	22,2%		30,5%	

Instrumentos →

- Protocolo de anamnesis
- Valoración neurocognitiva multifunción
- Cuestionarios conductuales
- Reporte familiar

Resguardo ético → Consentimiento informado acorde a Res. 1480/11 (Ministerio de Salud, Arg.)

Estadísticos →

- Descriptivos
- Prueba U de Mann-Whitney
- Análisis de regresión logística binaria con prueba de bondad de ajuste de Hosmer-Lemeshow, para variables de distribución normal

RESULTADOS

DIFERENCIAS ENTRE GRUPOS

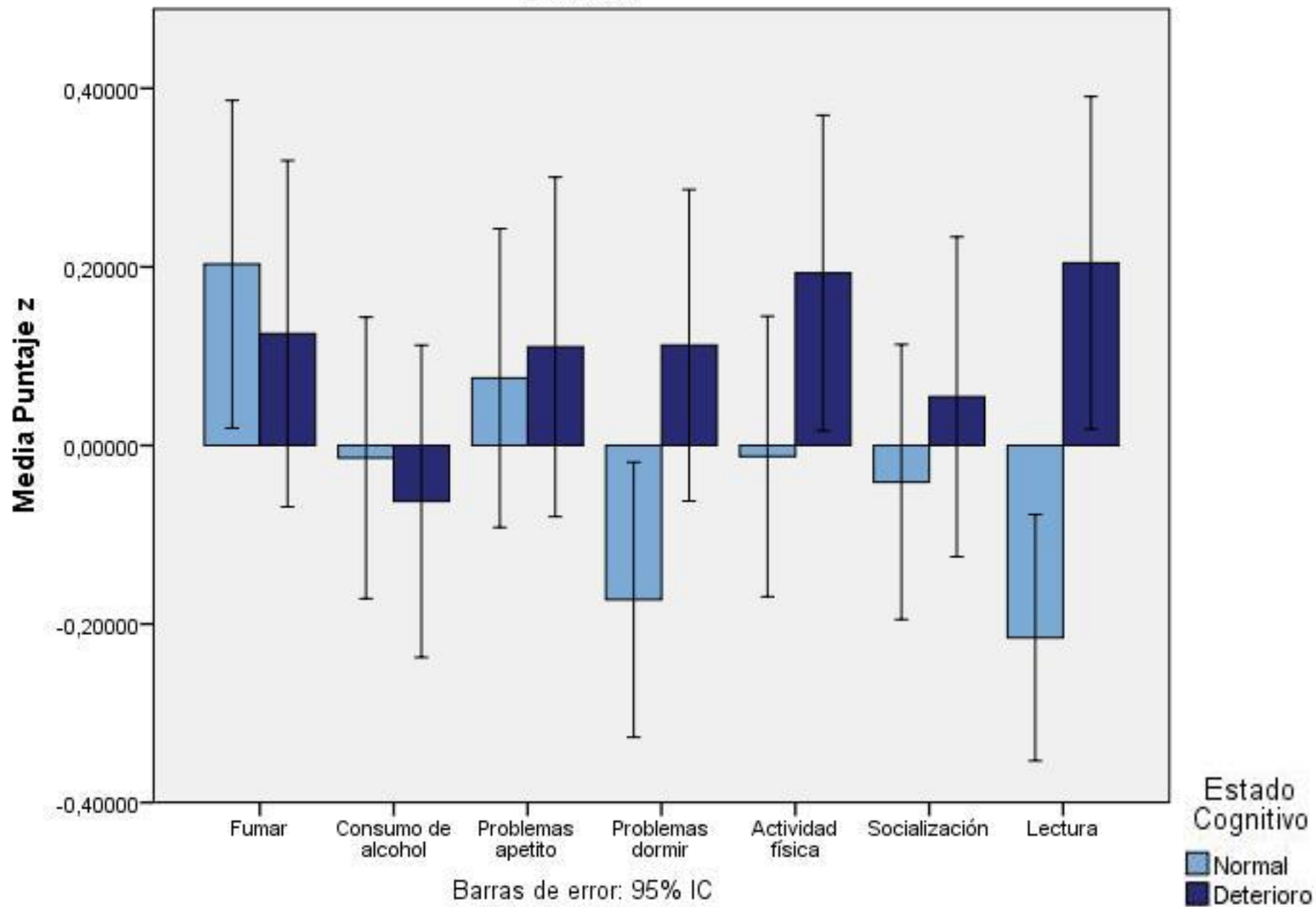
Edad 45-64

- Lectura ($p < 0,01$)
- P. para Dormir ($p = 0,29$)
- Actividad física ($p = 0,49$)

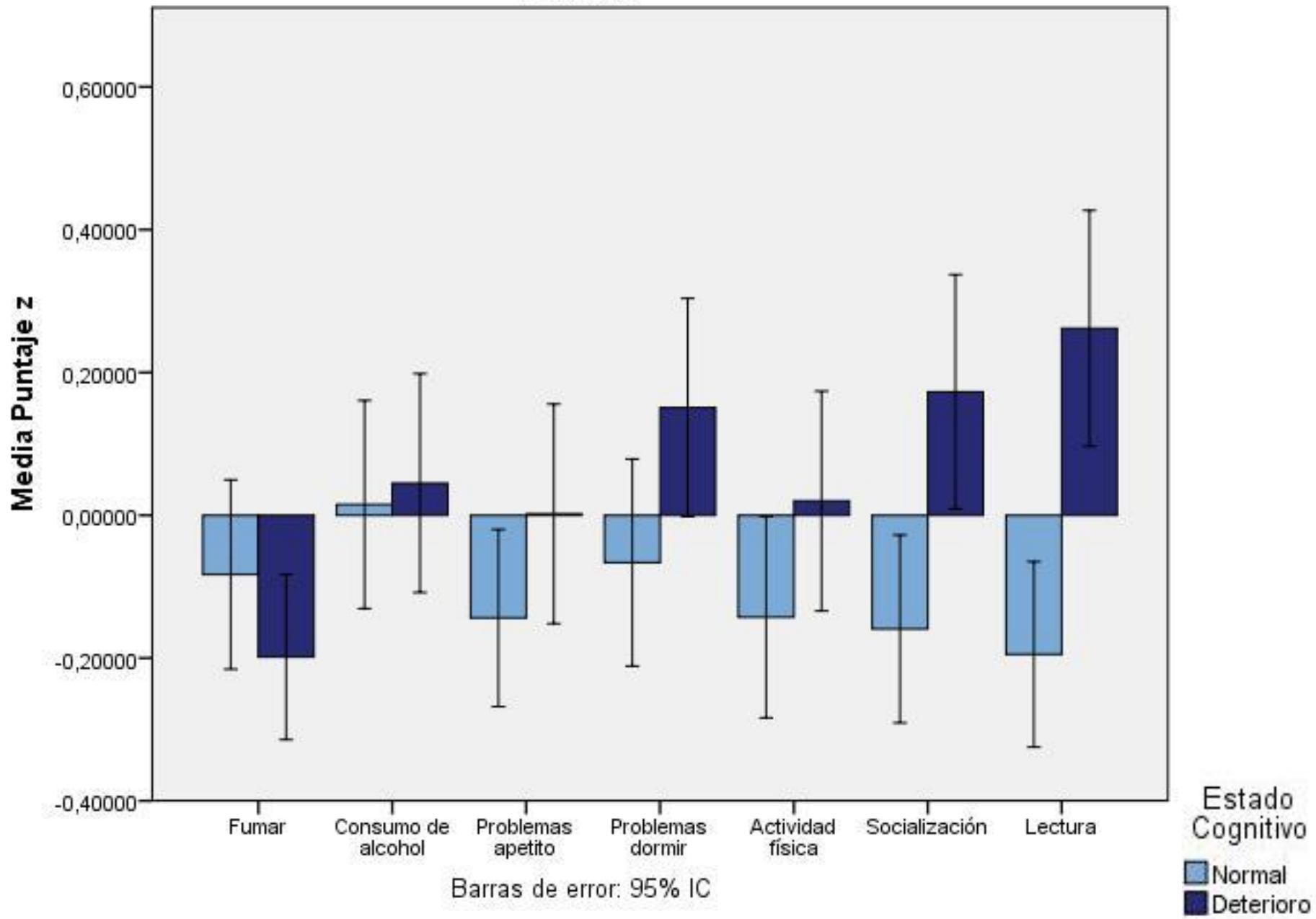
Edad 65-89

- Socialización ($p > 0,01$)
- Lectura ($p < 0,01$)
- P. para Dormir ($p = 0,43$)

Edad: 45-64



Edad: 65-89



EXPLORACIÓN DE FACTORES DE RIESGO Y PROTECTORES

Resultaron factores protectores:

- Lectura (OR=1,96).
- Actividad física (OR=1,85)

Control de depresión,
nivel de instrucción y edad.

Muestra emparentada
n= 330 (mediante Chi Cuadrada)
Genero (p=0,91)
Estado Cognitivo (p=0,18).

CONCLUSIÓN

-Se encontraron hábitos asociados al estado cognitivo de normalidad, como la lectura, el dormir bien, realizar actividad física (45-64 años) y la socialización (65-89); en comparación a las personas con deterioro cognitivo.

-En consonancia con investigaciones previas se puede afirmar que mantener los hábitos de lectura y actividad física, implica una significativa reducción del riesgo de deterioro cognitivo.

-En nuestro estudio, la lectura es el hábito de mayor ponderancia: está asociado a la normalidad cognitiva en ambos grupos etarios, y además emergió como un significativo factor protector del estado cognitivo

-Probablemente esto se deba a que la lectura es una actividad compleja en la cual se ponen en juego múltiples funciones cognitivas, como el lenguaje, la memoria semántica, la memoria episódica, la atención entre otras.

LIMITACIONES

- Los hábitos contemplados en el estudio deberían ser indagados con mayor precisión y grado de detalle a fines de obtener resultados más sólidos.
- La investigación es de carácter exploratorio.

**¡¡MUCHAS GRACIAS POR
SU ATENCIÓN!!**

BIBLIOGRAFÍA

An, R., Liu, G., Khan, N., Yan, H., & Wang, Y. (2017). Dietary Habits and Cognitive Impairment Risk Among Oldest-Old Chinese. *The Journals of Gerontology: Series B*.

Bubu, O. M., Brannick, M., Mortimer, J., Umasabor-Bubu, O., Sebastião, Y. V., Wen, Y., ... & Anderson, W. M. (2017). Sleep, Cognitive impairment, and Alzheimer's disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep*, 40(1).

Broe, G. A., Creasey, H., Jorm, A. F., Bennett, H. P., Casey, B., Waite, L. M., ... & Cullen, J. (1998). Health habits and risk of cognitive impairment and dementia in old age: a prospective study on the effects of exercise, smoking and alcohol consumption. *Australian and New Zealand journal of public health*, 22(5), 621-623.

Climent, M. T., Vilaplana, A. M., Arnedo, A., Vilar, J., & Moreno-Royo, L. (2013). Estilos de vida asociados a deterioro cognitivo. Estudio preliminar desde la farmacia comunitaria. *Revista de Investigación Clínica*, 65 (6), 500-509.

Climent, M. T., Ballesteros, C., Colomer, V., Botella, P., & Moreno, L. (2015). Deterioro cognitivo y horas de sueño en mayores de 65 años no institucionalizados: estudio en farmacia comunitaria. *Farmacéuticos comunitarios*, 7(2), 25-30.

Gallucci, M., Antuono, P., Ongaro, F., Forloni, P. L., Albani, D., Amici, G. P., & Regini, C. (2009). Physical activity, socialization and reading in the elderly over the age of seventy: What is the relation with cognitive decline? Evidence from "The Treviso Longeva (TRELONG) study". *Archives of gerontology and geriatrics*, 48(3), 284-286.

Laurin, D., Verreault, R., Lindsay, J., MacPherson, K., & Rockwood, K. (2001). Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. *Archives of neurology*, 58(3), 498-504.

Esteve, M. E., & Gil, Á. C. (2013). El hábito de lectura como factor protector de deterioro cognitivo. *Gaceta Sanitaria*, 27(1), 68-71.

Yaffe, K., Barnes, D., Nevitt, M., Lui, L. Y., & Covinsky, K. (2001). A prospective study of physical activity and cognitive decline in elderly women: women who walk. *Archives of internal medicine*, 161(14), 1703-1708.