



Trabajo Fin de Grado

Influencia del Estilo de Vida en el Desarrollo y Progresión de la Demencia:  
Revisión Bibliográfica.

Influence of Lifestyle on the Development and Progression of Dementia:  
Bibliographic Review.

Autor/es

Carlota Rodrigo Sánchez

Director/es

Marta Gil Lacruz

Facultad de Ciencias de la Salud/Universidad de Zaragoza

2023/2024

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| 1. RESUMEN .....                                  | 3  |
| 2. ABSTRACT .....                                 | 4  |
| 3. INTRODUCCIÓN .....                             | 5  |
| 4. OBJETIVOS .....                                | 8  |
| 5. METODOLOGÍA .....                              | 9  |
| 5.1. Perfil de búsqueda. ....                     | 9  |
| 5.2. Criterios de selección. ....                 | 9  |
| 6. RESULTADOS .....                               | 10 |
| 6.1. Artículos seleccionados. ....                | 13 |
| 6.2. Análisis de los artículos seleccionados..... | 15 |
| 7. DISCUSIÓN .....                                | 19 |
| 8. CONCLUSIÓN .....                               | 22 |
| 9. BIBLIOGRAFÍA .....                             | 23 |

## 1. RESUMEN

**Introducción:** Qué es la demencia y cuál es su relación con el estilo de vida desde un punto de vista de la Terapia Ocupacional.

**Objetivos:** Conocer la influencia del estilo de vida en el desarrollo y progresión de la demencia para abordar mejor la labor del terapeuta ocupacional con este colectivo.

**Metodología:** Para ello se realizará una revisión sistemática de la bibliografía existente utilizando las bases de datos Pubmed, Biblioteca Cochrane, ScienceDirect, y SciELO, Web of Science siguiendo la guía PRISMA para su elaboración. Tras la búsqueda se obtuvieron un total de 403 artículos, los cuales fueron analizados para su selección.

**Resultados:** Se seleccionaron 11 artículos válidos. Todos ellos pertenecían a diversas bases de datos y cumplían con los criterios de inclusión. Estos incluían diferentes estudios sobre factores de riesgo y pruebas sobre la influencia de un estilo de vida saludable.

**Conclusión:** Se evidencia que un estilo de vida saludable y una constante estimulación cognitiva son factores determinantes en la aparición de la demencia. Se necesitan continuar investigando.

**Palabras clave:** demencia, intervención, estilo de vida, terapia ocupacional.

## 2. ABSTRACT

**Introduction:** What is dementia and what is its relationship with lifestyle from an Occupational Therapy point of view.

**Objectives:** Understanding the influence of lifestyle on the development and progression of dementia to better address the work of occupational therapists with this population.

**Methodology:** To do this, a systematic review of the existing literature will be carried out using the Pubmed, Cochrane Library, ScienceDirect, and SciELO, Web Of Science databases following the PRISMA guide for its preparation. After the search, a total of 403 articles were obtained, which were analyzed for selection.

**Results:** 11 valid articles were selected. All of them belonged to various databases and met the inclusion and exclusion criteria. These include different studies on risk factors and evidence on the influence of a healthy lifestyle.

**Conclusion:** It is evident that a healthy lifestyle and constant cognitive stimulation are determining factors in the onset of dementia. Further research is needed.

**Key words:** dementia, intervention, lifestyle, occupational therapy.

### **3. INTRODUCCIÓN**

La demencia es un trastorno neurodegenerativo que tiene un impacto profundo en la calidad de vida de quienes lo padecen y de su círculo cercano (1). Se caracteriza por el deterioro de la memoria, el pensamiento, el comportamiento y la capacidad para realizar actividades cotidianas. Esta condición es una consecuencia normal del envejecimiento, y su prevalencia ha aumentado significativamente en los últimos años debido a la mayor esperanza de vida de la población mundial. Según la Organización Mundial de la Salud, en 2017, alrededor de 50 millones de personas en el mundo padecen demencia, y cada año se registran cerca de 10 millones de nuevos casos (2).

Se pretende recopilar y analizar los posibles factores que determinan la presencia de la demencia en adultos mayores.. Se revisarán estudios epidemiológicos, intervenciones clínicas, análisis de casos y controles y análisis de cohortes que hayan investigado el impacto de la nutrición, el ejercicio físico, la estimulación cognitiva, la interacción social y en general el estilo de vida en la incidencia de la demencia.

La investigación en el campo de la demencia ha llevado al desarrollo de diversas estrategias de prevención, diagnóstico y tratamiento, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los pacientes y ralentizar la progresión de la enfermedad. En un estudio realizado por Bradford Dickerson. se destaca la importancia de intervenciones multidisciplinarias que aborden tanto los aspectos médicos como los psicosociales de la demencia, con el fin de proporcionar un enfoque integral y personalizado de cuidado (3).

En el campo de la terapia ocupacional, se ha observado un enfoque holístico y centrado en el individuo para abordar los efectos de la demencia en la vida diaria de las personas. Según Jean Gajardo, la terapia ocupacional desempeña un papel crucial en la evaluación y el diseño de intervenciones personalizadas que optimicen la autonomía y la funcionalidad de los pacientes con demencia (4).

La terapia ocupacional y los estilos de vida saludables están estrechamente relacionados, ya que mejorar la calidad de vida y la promoción de la salud a través de actividades significativas y adaptadas a cada individuo son los objetivos en los que se basa la Terapia Ocupacional.

Se mejora la condición física y la movilidad al fomentar la participación en actividades físicas adaptadas a las capacidades y necesidades de cada persona. Para el manejo del estrés y conservar una buena salud mental, se ofrecen técnicas como la meditación, la respiración profunda y la participación en actividades recreativas que proporcionen placer y relajación.

Los terapeutas ocupacionales educan a las personas sobre la importancia de una alimentación balanceada, la higiene del sueño y el mantenimiento de una rutina equilibrada.

Fomenta la participación en actividades comunitarias y sociales, lo cual es esencial para la salud emocional y psicológica, incrementando el sentido de pertenencia y reduciendo el aislamiento social.

La terapia ocupacional ha demostrado ser altamente beneficiosa para las personas de la tercera edad al promover la independencia funcional y mejorar la calidad de vida en esta etapa de la vida. Fátima Cano, muestra que los terapeutas ocupacionales trabajan para maximizar la autonomía y la capacidad funcional de los adultos mayores a través de la adaptación de entornos, técnicas de rehabilitación y la promoción de actividades significativas y terapéuticas (5). Un patrón equilibrado de ocupaciones que se realizan de manera individual, en familias y en comunidad para ocupar el ocio y tiempo libre, brinda significado y propósito a la vida, mejora la salud y satisface las necesidades de individuos, familias, comunidades y poblaciones (6). La mayoría de las intervenciones se centran en optimizar la independencia en el cuidado personal y la movilidad (7).

La importancia de la terapia ocupacional en el manejo de la demencia se destaca aún más en el trabajo de varios autores en el libro "*Care Interventions for People Living With Dementia and Their Caregivers*" , quienes abogan por enfoques creativos y basados en la evidencia para promover el bienestar emocional y

cognitivo de los pacientes. Estas intervenciones, que van desde actividades productivas hasta ejercicios de reminiscencia, han demostrado ser efectivas en la mejora de la calidad de vida y el estado de ánimo de las personas con demencia (8).

Un estilo de vida saludable abarca una serie de hábitos y comportamientos que promueven el bienestar físico, mental y social de un individuo. Según Michael Greger, un estilo de vida saludable se caracteriza por la adopción de una dieta equilibrada, y dedica un libro en el que proporciona información científica sobre alimentos que están probados que no solo pueden prevenir enfermedades sino que también las puede revertir (9). La importancia de mantener un estilo de vida saludable se destaca en el trabajo de un grupo de médicos de familia y nutricionistas españoles, quienes subrayan en un artículo los beneficios de evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y de mantener un peso saludable y controlar los factores de riesgo cardiovascular. Estos autores enfatizan que un estilo de vida saludable no solo previene enfermedades crónicas, sino que también contribuye a una mejor calidad de vida a lo largo del tiempo (10).

Se procederá a realizar una investigación a través de distintas bases de datos para analizar la evidencia científica y ensayos sobre la demencia y su relación con el estilo de vida del adulto mayor. Este tema es de especial trascendencia para el terapeuta ocupacional, puesto que dicha evidencia supone el sustrato en el que basar sus intervenciones profesionales con este colectivo.

#### **4. OBJETIVOS**

El objetivo principal para abordar esta revisión es:

- Conocer la influencia del estilo de vida en el desarrollo y progresión de la demencia para abordar mejor la labor del terapeuta ocupacional con este colectivo.

Los objetivos específicos son:

- Evaluar la evidencia disponible para proporcionar una perspectiva integral de la influencia del estilo de vida en el desarrollo y progresión de la demencia.

- Destacar las relaciones entre diferentes factores tanto los protectores como los de riesgo en el desarrollo de la demencia.

- Conocer el papel que aporta la intervención en terapia ocupacional en los pacientes con demencia o aquellos con vulnerabilidad a padecerla.

Para dar respuesta a estos objetivos, se va a realizar una búsqueda en diferentes bases de datos, que nos permitirá revisar y actualizar los posibles factores que actúan sobre la demencia.

## **5. METODOLOGÍA**

### **5.1. Perfil de búsqueda.**

Para la realización de este trabajo, se llevó a cabo una revisión bibliográfica entre los meses de enero y junio de 2024.

El objetivo principal de la búsqueda bibliográfica es recopilar información científica sobre el tema propuesto. Para ello, se ha obtenido información de diferentes bases de datos, como Pubmed, Biblioteca Cochrane, ScienceDirect, SciELO y Web Of Science.

Las palabras clave utilizadas para la investigación han sido tanto en inglés como en español: "dementia" o "demencia", "occupational therapy" o "terapia ocupacional", "intervention" o "intervención" y "life style" o "estilo de vida".

Estos se buscaron utilizando la combinación con el nexos "and" o "y" entre "dementia" o "demencia" y el resto de las palabras clave. Se buscaron en todo el texto, estableciendo un límite temporal acotado a los artículos publicados en un máximo de 10 años.

### **5.2. Criterios de selección.**

A la búsqueda realizada en las diferentes bases de datos se le aplicaron una serie de criterios de inclusión y exclusión. Los criterios de inclusión fueron los siguientes: artículos en español o inglés, con un máximo de 10 años de antigüedad desde su fecha de publicación, estudios que incluyan la intervención desde Terapia Ocupacional en adultos mayores con demencia estudios que muestren evidencia de como el estilo de vida juega un papel fundamental a la hora de la aparición de una demencia. En cuanto a los criterios de exclusión estos fueron: publicaciones con más de 10 años de antigüedad, estudios que hablen de la intervención desde Terapia Ocupacional en otras patologías, estudios que no estén enfocados en adultos mayores de 65 años, estudios sin el texto completo disponible.

## 6. RESULTADOS

La búsqueda bibliográfica se realizó en 4 bases de datos científicas, en orden de consulta son *Pubmed*, *SciELO*, *ScienceDirect*, *Biblioteca Cochrane* y *Web of Science*.

Comenzando en *Pubmed*, la búsqueda se llevó a cabo en inglés/español y se obtuvieron un total de 144 resultados al aplicar los filtros: texto completo, con límite temporal de 10 años (2014 a 2024), e intervención con adultos mayores de 65 años con demencia, con las palabras clave en inglés.

La siguiente búsqueda se realizó en *SciELO*, dónde se obtuvieron 24 resultados, la búsqueda fue en inglés/español, y se aplicaron los filtros: texto completo, límite temporal de 2014 a 2024, con las palabras clave en inglés.

*ScienceDirect* fue otra de las bases de datos utilizadas en la búsqueda bibliográfica, la cual al utilizar las palabras clave en inglés ofreció miles de artículos por lo tanto para acotar los resultados se aplicaron los siguientes filtros: textos en español, límite temporal de 10 años y tipo de artículo (artículo de revisión) y acceso libre y completo al archivo, finalmente se obtuvieron un total de 54 artículos.

La Biblioteca Cochrane fue la siguiente base de datos consultada. Se obtuvieron un total de 77 resultados tan solo de artículos de revista provenientes de la fuente CINAHL (*Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature*).

En *Web of Science* se realizó la última búsqueda, en esta base de datos se obtuvieron un total de 134 artículos después de aplicar los criterios de selección. Debido a la gran cantidad de resultados, se aplicó otro filtro por país, acotando los resultados a artículos desarrollados en España.

Además de estas bases de datos, también se realizó una búsqueda en ProQuest y Dialnet aunque finalmente no fueron seleccionadas por la gran cantidad de resultados que devolvían.

A continuación, se mostrará un esquema de los resultados obtenidos en las diferentes bases de datos con cada una de las palabras clave que se utilizaron en la búsqueda y los filtros aplicados (Tabla 1).

Tabla 1. Resultados obtenidos en el proceso de búsqueda y selección de artículos.

| Base de datos | Palabras clave                    | Filtros   | Resultados obtenidos |
|---------------|-----------------------------------|---|----------------------|
| Pubmed        | Dementia and occupational therapy | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>Inglés/Español<br>Adultos mayores de 65 años. | 2                    |
|               | Dementia and lifestyle            | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>Inglés/Español<br>Adultos mayores de 65 años. | 40                   |
|               | Dementia and intervention         | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>Inglés/Español<br>Adultos mayores de 65 años. | 102                  |
| SciELO        | Dementia and occupational therapy | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>Inglés/Español                                | 4                    |
|               | Dementia and lifestyle            | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>Inglés/Español                                | 8                    |
|               | Dementia and intervention         | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>Inglés/Español                                | 12                   |

|                     |                                   |  |    |
|---------------------|-----------------------------------|--|----|
| ScienceDirect       | Demencia y terapia ocupacional    | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>Español        | 2  |
|                     | Demencia y estilo de vida         | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>Español        | 32 |
|                     | Demencia e intervención           | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>Español        | 20 |
| Biblioteca Cochrane | Dementia and occupational therapy | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>Inglés/Español | 43 |
|                     | Dementia and lifestyle            | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>Inglés/Español | 19 |
|                     | Dementia and intervention         | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>Inglés/Español | 15 |
| Web of Science      | Dementia and occupational therapy | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>España         | 13 |
|                     | Dementia and lifestyle            | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>España         | 28 |
|                     | Dementia and intervention         | Línea Temporal 2014-2024<br>Texto completo<br>España         | 63 |

### **6.1. Artículos seleccionados.**

Se han obtenido un total de 403 resultados en el primer cribado. Este incluía aquellos artículos disponibles en las diferentes bases de datos según los filtros aplicados relacionados con el tipo de usuario (adultos mayores de 65 años), tipo de documento (artículos), idioma (inglés y español), límite temporal (10 años) y la disponibilidad completa del texto.

En el segundo cribado se eliminaron 158 artículos por estar repetidos, lo que deja con un restante de 245 artículos.

El tercer cribado se realizó mediante la lectura del título y el abstract de cada uno de los artículos obtenidos de las bases de datos seleccionadas, se eliminaron un total de 108. El motivo por el cual fueron descartados fue por presentar un título y abstract que se desviaba del tema a tratar y no presentaba concordancia con los objetivos planteados (ej. Cognitive decline and dementia in diabetes mellitus: mechanisms and clinical implications (21)).

En el cuarto cribado se eliminaron un total de 52 artículos por no tener acceso al texto completo. Los artículos restantes fueron 85.

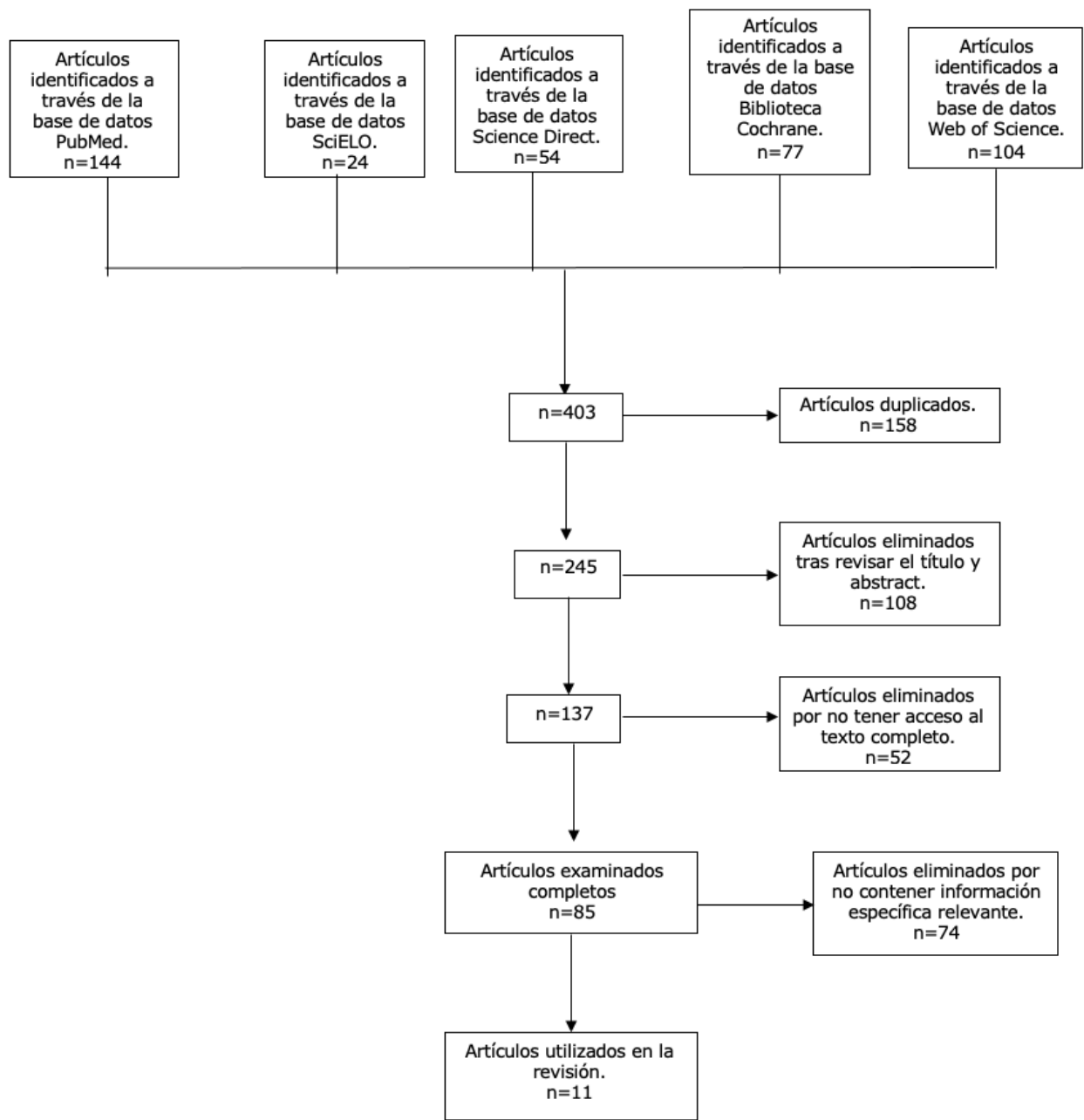
Se procedió a realizar el quinto cribado mediante la lectura exhaustiva de cada uno de ellos, y se descartaron aquellos cuyo contenido no presentara la información específica sobre los objetivos generales y específicos expuestos.

Tras este cribado quedaron a disposición un total de 11 artículos los cuales fueron analizados para abordar la revisión y conocer si hay influencia y relación entre el estilo de vida de un sujeto y el desarrollo y progresión de la demencia.

A continuación, el siguiente diagrama de flujo representa de manera visual el proceso de selección de los artículos utilizados para realizar la revisión.

En él se recogen todos los artículos de las 4 bases de datos donde se realizó la búsqueda que cumplieron con los criterios de selección propuestos (Figura 1).

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA.

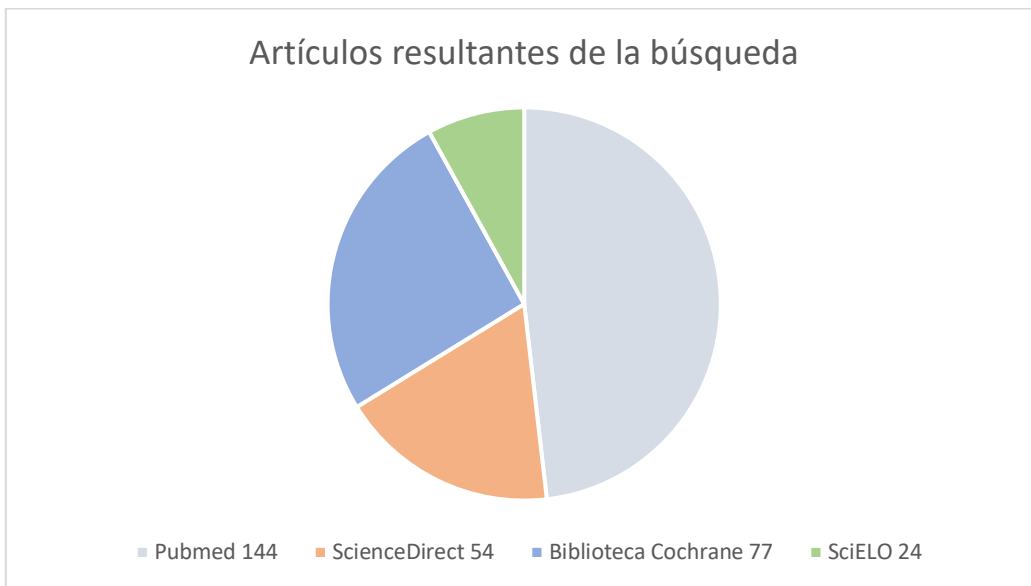


## 6.2. Análisis de los artículos seleccionados.

En el siguiente gráfico se ilustra la distribución de resultados obtenidos en cada una de las bases de datos tras aplicar los filtros y criterios de selección.

Se identifica que Pubmed destaca como la base de datos con mayor cantidad de artículos, ya que ofrece un total de 144 resultados, esto representa aproximadamente al 48% del total de resultados totales). Le sigue 18% y el 26% Por último, se observa que SciELO genera la menor cantidad de resultados, con un total de 24 artículos, lo que equivale al 8% del conjunto total (Figura 2).

Figura 2. Gráfica sobre la distribución de los artículos resultantes de la búsqueda.



A continuación, se presenta un detallado análisis de los diversos artículos seleccionados, abordando aspectos clave como el título, año de publicación, tipo de artículo, una breve sinopsis del contenido discutido en cada uno y un resumen conclusivo que destaca los hallazgos más significativos de cada investigación. Este análisis exhaustivo permitirá explorar en profundidad las contribuciones y áreas de enfoque de cada estudio, proporcionando una visión integral de la diversidad de investigaciones relacionadas con la prevención, intervención y cuidado de la demencia (Tabla 2).

Tabla 2. Descripción de los artículos seleccionados.

| Título  | Año  | Tipo de Artículo     | Tema de estudio   | Conclusión  |
|---|------|----------------------|---|---|
| Dementia prevention, intervention, and care.  | 2020 | Revisión.            | Identifica factores de riesgo modificables y propone estrategias para mejorar la calidad de vida de los pacientes y cuidadores.   | Las estrategias de prevención, intervención y cuidado centradas en factores de riesgo modificables pueden reducir significativamente la incidencia y el impacto de la demencia, mejorando la calidad de vida de pacientes y cuidadores. |
| Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: An analysis of population-based data | 2014 | Artículo de revista. | Identifica e interviene sobre factores de riesgo modificables que podrían reducir significativamente la incidencia.   | La intervención en factores de riesgo modificables tiene el potencial de prevenir una proporción significativa de casos de Alzheimer, destacando la importancia de estrategias de salud pública enfocadas en la prevención primaria.    |
| Openness and age influence cognitive progression: a longitudinal study                        | 2023 | Estudio longitudinal | Analiza datos longitudinales e identifica a las personas que han modificado sus calificaciones cognitivas después de 24 meses de seguimiento y correlacionarlas con rasgos de personalidad. | Los factores más asociados con el cambio cognitivo en este grupo de adultos mayores fueron la edad y la intensidad de los aspectos de apertura de la personalidad.  |

|  |      |                             |   |  |
|--|------|-----------------------------|---|--|
| Multi-domain interventions for the prevention of dementia and cognitive decline                                  | 2021 | Revisión Sistemática        | Evalúa las estrategias combinadas en el manejo y prevención del deterioro cognitivo relacionado con la edad.  | Las intervenciones multidominio son efectivas en la prevención del deterioro cognitivo y la demencia, y su implementación puede ser clave para reducir la carga de estas condiciones en la población envejecida.   |
| The role of lifestyle factors in cognitive health and dementia in oldest-old.                                    | 2023 | Revisión Sistemática        | Analiza 27 estudios poblacionales en adultos de mayor edad que realizan una asociación entre el estilo de vida y la función cognitiva.                                    | Modificaciones en el estilo de vida, como dieta, ejercicio y actividades de ocio, pueden reducir el riesgo de demencia en personas mayores.  |
| Efecto de la actividad física sobre el deterioro cognitivo y la demencia.  | 2018 | Revisión.                   | Metodología y análisis de resultados para mejorar indicadores de salud y enfrentar desafíos en la atención médica pública.  | La actividad física contribuye a detener el deterioro cognitivo en adultos mayores y proporciona cambios corporales, emocionales, sociales y del comportamiento, que se relacionan con el mejoramiento del bienestar del paciente y con una mejor calidad de vida. |
| Effects of Productive Activities with Reminiscence in Occupational Therapy for People with Dementia.             | 2014 | Estudio de casos aleatorio. | Evaluación de su impacto en mejorar la terapia ocupacional en personas con demencia.  | Las actividades productivas combinadas con la reminiscencia en la terapia ocupacional pueden ser efectivas para mejorar las funciones cognitivas y el bienestar de personas con demencia, aunque se necesitan estudios adicionales para confirmar estos hallazgos. |
| The efficacy of dyadic interventions for community-dwelling people with dementia and their caregivers.           | 2024 | Revisión sistemática.       | Revisa la eficacia de las intervenciones duales para personas con demencia y cuidadores informales.   | Confirma la eficacia de intervenciones duales no farmacológicas para personas con demencia y sus cuidadores, mostrando mejoras en calidad de vida y síntomas neuropsiquiátricos.   |
| Effects of music participation for mild cognitive impairment and dementia: A systematic review and meta-analysis | 2018 | Revisión sistemática.       | Se revisaron ensayos clínicos aleatorizados de intervenciones activas de creación musical para apoyar a adultos mayores con probable deterioro cognitivo leve o demencia. | Muestra que la creación musical tiene un efecto pequeño, pero estadísticamente significativo en la función cognitiva de este grupo de adultos mayores.   |

|   |      |  |  |   |
|---|------|--|--|---|
| Cognitive training for people with mild to moderate dementia.   | 2019 | Análisis de ensayos clínicos.          | Analiza 33 ensayos clínicos que evalúan el impacto del entrenamiento cognitivo en personas con demencia de leve a moderada y sus cuidadores.   | Mostraron que el entrenamiento cognitivo está asociado con efectos positivos pequeños a moderados en el estado cognitivo general y en la fluidez semántica verbal   |
| Effects of a Cognitive Rehabilitation Programme on the Independence Performing Activities of Daily Living of Persons with Dementia. | 2021 | Ensayo piloto controlado aleatorizado. | El ensayo se realizó con 2 grupos, uno recibió un programa de Terapia Ocupacional con estimulación cognitiva para AVD y el otro una terapia convencional durante las 12 semanas del estudio. | La estimulación cognitiva relacionada con las AVD`s puede tener un efecto positivo, aumentando la independencia de los sujetos con trastornos neurocognitivos mayores o demencia que están institucionalizados. |

## 7. DISCUSIÓN

Los estudios analizados en la tabla subrayan la importancia de un enfoque holístico y centrado en el individuo en la prevención y manejo de la demencia, destacando la necesidad de estrategias personalizadas, basadas en la evidencia y que aborden no solo los síntomas cognitivos, sino también el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas afectadas y sus cuidadores (11).

A través de este análisis de artículos de revista y estudios de casos, se han identificado factores de riesgo modificables, como por ejemplo el consumo excesivo de alcohol y tabaco, lesiones en la cabeza, la contaminación del aire, una pobre educación, hipertensión, discapacidad auditiva, obesidad, depresión, inactividad física, diabetes y contacto social poco frecuente (12).

Entre los hallazgos más relevantes se destaca la importancia de abordar los factores de riesgo modificables como estrategia clave en la prevención de la demencia, especialmente en el caso de la enfermedad de Alzheimer. Como por ejemplo, la inactividad física, tabaquismo, hipertensión, obesidad, diabetes y depresión (13).

El estudio longitudinal realizado en 2023 en Brazil, tras un seguimiento de 24 meses de adultos mayores con diferentes calificaciones cognitivas demostró que los factores más importantes para agrupar los cambios fueron la edad (a mayor edad, menor posibilidad de mejora cognitiva) y las características de personalidad relacionadas con sus aficiones, búsqueda de actividades nuevas para realizar, creatividad y flexibilidad en proporciones moderadas (14).

Se detallan varios estudios relacionados con la prevención, intervención y cuidado de la demencia y su relación el estilo de vida del sujeto y se demuestra una mejora general. En la revisión sistemática "*The role of lifestyle factors in cognitive health and dementia in oldest-old*" se analizan 27 estudios poblacionales en personas adultas mayores y concluye que las modificaciones

en las dimensiones de los estilos de vidas, como dieta, ejercicio y actividades de ocio, pueden reducir el riesgo de demencia en personas mayores (15).

En la revisión sistemática "Multi-domain interventions for the prevention of dementia and cognitive decline" que se realizó por un grupo de Neuropsicólogos de la Universidad de Amsterdam, no se demostró evidencia de que las intervenciones multifactoriales prevengan la demencia incidental. Tan solo tuvo lugar una ligera mejora en la función cognitiva medida en el grupo que recibió la intervención, especialmente en aquellos con entrenamiento cognitivo. Las intervenciones variaron en componentes e intensidad (16).

Un total de 4 de 10 artículos comentan acerca de la utilidad de terapias no farmacológicas como el entrenamiento cognitivo, a terapia musical y la terapia de reminiscencia

En el artículo "*Efecto de la actividad física sobre el deterioro cognitivo y la demencia*" se hizo una revisión de 19 artículos de distintas bases de datos con evidencia científica relacionados con la eficacia del deporte en y mostró que la actividad física puede ser un método preventivo para ralentizar el deterioro cognitivo a lo largo de la vida.

La intervención desde la terapia ocupacional implementando ejercicio aeróbico tuvo resultados positivos en personas con Alzheimer, demencia leve o moderada y deterioro cognitivo causados por la edad. También proporcionó beneficios en el equilibrio de los sujetos y mejoras significativas en la reducción del riesgo de caídas del adulto mayor. Esto subraya la importancia de estrategias integrales y personalizadas en el manejo de esta condición (17).

El Medical Ethics Committee of Kobe University Graduate School of Medicine en 2014 aprobó este estudio de casos aleatorios en el que se demuestra la eficacia en realizar actividades de reminiscencia en adultos mayores. Como conclusión se constata que las terapias de reminiscencia pueden aliviar los síntomas

depresivos y mejorar el desempeño de las tareas de las personas mayores con demencia (18).

Un estudio realizado en 2019 recogió 33 ensayos publicados en 12 países entre 1988 y 2018 con muestras que oscilaban entre los 12 y 653 participantes. Los investigadores clasificaron el tipo de intervención en dos, el trabajo cognitivo directo y el trabajo cognitivo aumentado mediante tratamientos basados en la terapia ocupacional, la terapia de reminiscencia y el mindfulness entre otros. Como resultado se obtuvo que el entrenamiento cognitivo se asocia con efectos positivos pequeños/moderados sobre el estado cognitivo general y la fluidez semántica verbal (19).

Se han identificado beneficios significativos en la utilización de intervenciones no farmacológicas como terapia ocupacional, música y actividades productivas, tanto para los pacientes como para sus cuidadores. Esto se ve reflejado en un estudio de 22 ensayos controlados aleatorios que cumplían los criterios de selección publicados entre 2012 y 2023 (20).

El último artículo, que trata sobre los efectos de la rehabilitación cognitiva para la independencia de la AVD de adultos mayores con demencia, muestra resultados positivos en la alimentación, el vestido y la incontinencia urinaria e intestinal de forma estadísticamente significativa (21).

Además de este análisis temático, el estudio sistemático revela la confluencia multidisciplinar de este campo de intervención. Se observa una cierta repetición de autores, tanto de los artículos que escriben como de las citas que reciben. Por ejemplo, la investigadora Julieta Sabates, Psiquiatra de la Universidad de Melbourne; Sanne C.E. Balvert, neuropsicóloga de la Universidad de Amsterdam y Martin Orrell (MIRAR BIBLIOGRAFÍA) de la Universidad de Nottingham son 3 autores que se nombran con frecuencia en todas las bases de datos.

## **8. CONCLUSIÓN**

En conclusión, los estudios revisados proporcionan evidencia sólida de que las estrategias de prevención, y cuidados específicos usados en caso de los primeros signos de demencia deben centrarse en abordar los factores de riesgo, estos pueden ser la inactividad, las carencias educativas o la soledad.

En este tema, el papel del terapeuta ocupacional toma un carácter más rehabilitador que promotor, es decir que actúa de forma más clínica que preventiva. Sin embargo, se demostró el efecto preventivo de terapias no farmacológicas eficaces en casos de demencia y de deterioro leve y moderado asociado a la edad.

Por ejemplo, el efecto de las actividades de reminiscencia contribuyó a mantener un buen estado cognitivo y mejorar la calidad de vida de los pacientes y de sus cuidadores, en la mayoría de los artículos analizados.

La constante evaluación e investigación de nuevas estrategias y factores de riesgo es crucial para enfrentar los desafíos de la evolución de esta condición en la población envejecida.

Estas tendencias abren nuevas vías para el desarrollo profesional del terapeuta ocupacional, centrado en programas preventivos y promotores de la salud. La propia Organización Mundial de la Salud específica en su programa Envejecimiento Saludable, que las actividades de la vida cotidiana y el disponer de un trabajo / tarea significativo, al tiempo que puede mejorar la sociabilidad de la persona mayor, le aporta un sentido vital que tiene mucho que ver con su desarrollo personal y comunitario (22).

## 9. BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Panamericana de la Salud. Demencia: una prioridad de salud pública. Washington: WHO; 2013.
2. Organización Mundial de la Salud. (2020). Demencia. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
3. Dickerson, B; Alireza, A. Demencia: Comprehensive Principles and Practices. Oxford Academic [Internet] 2014 [consultado 3 Mar 2024] Disponible en: <https://doi.org/10.1093/med/9780199928453.001.0001>
4. Gajardo J Jean, Aravena C José Miguel. ¿Cómo aporta la terapia ocupacional en el tratamiento de las demencias?. Rev. chil. neuro-psiquiatr. [Internet]. 2016 Sep [citado 2024 Jun 0] ; 54( 3 ): 239-249. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272016000300008&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272016000300008&lng=es).
5. Cano Bravo F. Terapia Ocupacional en Síndrome de Down y Demencia. España: Formación Alcalá S.L; 2014.
6. Reitz, S. M, Scaffa, M. E; Dorsey, J. Occupational Therapy in the Promotion of Health and Well-Being. The American journal of occupational therapy : Official publication of the American O.T Asso [Internet] 2020 [consultado 5 Abr 2024]; 74(3). Disponible en: <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.743003>
7. Turcotte, P. L; Carrier, A; Desrosiers, J; Levasseur, M. Are health promotion and prevention interventions integrated into occupational therapy practice with older adults having disabilities?. Australian OT journal [Internet] 2015 [consultado 4 Mar 2024] 62(1), 56-67. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12174>

8. Córdoba García, R., Camaralles Guillem, F., Muñoz Seco, E., Gómez Puente, J. M., San José Arango, J., Ramírez Manent, J. I., Martín Cantera, C., Del Campo Giménez, M., Revenga Frauca, J., Egea Ronda, A., Cervigón Portaencasa, R., Rodríguez Benito, L., & Grupo Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPPS (2022). Elsevier [Internet] 2022 [consultado 9 Abr 2024]; 54(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102442>

9. Michael G. How Not to Die: Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease. 2015.

10. Butler M, Gaugler JE, Talley KMC, Abdi HI, Desai PJ, Duval S, Forte ML, Nelson VA, Ng W, Ouellette JM, Ratner E, Saha J, Shippee T, Wagner BL, Wilt TJ, Yeshi L. Care Interventions for People Living With Dementia and Their Caregivers. [Internet] 2020 [consultado 5 Jun 2024] Disponible en: <https://effectivehealthcare.ahrq.gov/products/care-interventions-pwd/report> .

11. Balvert SCE, Del Sordo GC, Milders MV. The efficacy of dyadic interventions for community-dwelling people with dementia and their caregivers: A systematic review and meta-analysis. Ageing Res Rev [Internet]. 2024 [consultado 2 Jun] 96, 102258. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.arr.2024.102258>

12. Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., Brayne, C., Burns, A., Cohen-Mansfield, J., Cooper, C., Costafreda, S. G., Dias, A., Fox, N., Gitlin, L. N., Howard, R., Kales, H. C., Kivimäki, M., Larson, E. B., Ogunniyi, A., Orgeta, V., ... Mukadam, N. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet [Internet] 2020 [consultado 10 May 2024]; 396(10248), 413–446. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)

13. Norton, S. et al. (2014). Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: An analysis of population-based data. The Lancet Neurology [Internet] 2014 [consultado 21 May 2024]; 13(8), 788-794. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(14\)70136-X](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(14)70136-X)

14. Stahl Merlin, S; Dozzi Brucki, S. Openness and age influence cognitive progression: a longitudinal study. *Arq. Neuro-Psiquiatri*. [Internet] 2023 [consultado 18 Mar 2024]; 81(10). Disponible en: <https://doi.org/10.1055/s-0043-1775884>
15. Ye, K. X., Sun, L., Wang, L., Khoo, A. L. Y., Lim, K. X., Lu, G., Yu, L., Li, C., Maier, A. B., & Feng, L. The role of lifestyle factors in cognitive health and dementia in oldest-old: A systematic review. *Neuro and bio reviews* [Internet] 2023 [consultado 3 Abr 2024]; 152. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105286>
16. Hafdi, M., Hoevenaar-Blom, M. P., & Richard, E. Multi-domain interventions for the prevention of dementia and cognitive decline. *The Cochrane* [Internet] 2021 [consultado 1 Abr 2024]; 11(11). Disponible en: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013572.pub2>
17. Castro-Jiménez, L; Galvis-Fajardo C. Efecto de la actividad física sobre el deterioro cognitivo y la demencia. *Rev Cubana Salud Pública* [Internet] 2018 [consultado 1 Jun 2024]; 44(3). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662018000300010&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662018000300010&lng=es).
18. Toshimichi Nakamae, Kayano Yotsumoto, Eri Tatsumi, Takeshi Hashimoto, Effects of Productive Activities with Reminiscence in Occupational Therapy for People with Dementia: A Pilot Randomized Controlled Study, *Hong Kong J of OT* [Internet] 2014 [consultado 1 Jun 2024]; 24 (1), 2014, 13-19. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S156918611400014X#section-cited-by>
19. Bahar-Fuchs, A., Martyr, A., Goh, A. M., Sabates, J., & Clare, L. Cognitive training for people with mild to moderate dementia. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2019 [consultado 10 Mayo 2024]; 3(3). Disponible en: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013069.pub2>

20. Dorris, J. L., Neely, S., Terhorst, L., VonVille, H. M., & Rodakowski, J. Effects of music participation for mild cognitive impairment and dementia: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*. NIH [Internet]. 2021 [consultado 4 Abr 2024] 69(9), 2659–2667. Disponible en: <https://doi.org/10.1038/s41574-018-0048-7>
21. Palomares, MJ; Gonzalez Lopez-Arza, M.Garrido Ardila, E; Domínguez, TR; Mansilla, JR. Effects of a Cognitive Rehabilitation Programme on the Independence Performing Activities of Daily Living of Persons with Dementia-A Pilot Randomized Controlled Trial. *Brain Sci* [Internet] 2021 [consultado 13 Jun 2024] 11(3). Disponible en: DOI: 319. <https://doi.org/10.3390/brainsci11030319>
22. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y Salud [Internet] 2022 [consultado 13 Jun 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>