

La personalidad y el estilo de vida pueden influir en el riesgo de demencia

Wang H-X, Karp A, Herlitz A, Crowe M, Kareholt I, Winblad B, et al.

[Neurology 2009; 72: 253-259](#)

Un nuevo estudio sugiere la existencia de una relación entre el estilo de vida de una persona y el riesgo de desarrollar demencia. Según el trabajo publicado en la revista *Neurology*, las personas que son activas desde el punto de vista social y que no se estresan con facilidad tienen menos probabilidades de desarrollar deterioro cognitivo en fases posteriores de sus vidas.

En este trabajo se analizó a 506 personas mayores que no mostraban demencia al inicio del estudio. Se evaluó su personalidad mediante el test *Eysenck Personality Inventory*, que determinó la frecuencia con la que cada individuo participaba regularmente en actividades de ocio o en la organización de actividades y en el enriquecimiento de su red social.

Durante 6 años, 144 participantes desarrollaron demencia de acuerdo con el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders III-R criteria*. Las personas que no eran socialmente activas, pero eran calmadas y relajadas, presentaban un riesgo un 50% menor de desarrollar demencia que las personas que estaban aisladas y expuestas a estrés.