

Original breve

El hábito de lectura como factor protector de deterioro cognitivo

Miguel Esteve Esteve^{a,*} y Ángel Collado Gil^b^a Agencia Valenciana de Salud, Centro de Salud Padre Jofré, Valencia, España^b Agencia Valenciana de Salud, Centro de Salud Fuente de San Luis, Valencia, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 30 de enero de 2012

Aceptado el 24 de abril de 2012

On-line el 29 de junio de 2012

Palabras clave:

Deterioro cognitivo

Lectura

Educación

RESUMEN

Objetivo: Determinar si la lectura constituye un factor protector frente al deterioro cognitivo en la población mayor de 65 años.**Métodos:** Estudio de casos y controles no emparejados. Emplazamiento: Centro de Salud Fuente de San Luis, Valencia, España. Se estudiaron 153 personas mayores de 65 años (51 casos y 102 controles). Se midió el deterioro cognitivo mediante el Miniexamen Cognitivo de Lobo, y el hábito de lectura con la escala de la Federación de Gremios y Editores de España.**Resultados:** Mediante regresión logística mostraron asociación significativa el hábito de lectura frecuente durante más de 5 años, los estudios primarios completos y la edad menor de 75 años.**Conclusiones:** El hábito de lectura es un factor protector de deterioro cognitivo, y la protección es mayor en los lectores frecuentes cuya historia de lectura supera los 5 años.

© 2012 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

Reading as a protective factor against cognitive decline

ABSTRACT

Objective: To determine whether reading is a protective factor against cognitive decline in the population aged over 65 years.**Methods:** We performed an unmatched case-control study in the Fuente de San Luis Health Center in Valencia, Spain. A total of 153 subjects aged more than 65 years old were studied, corresponding to 51 cases and 102 controls. Cognitive impairment was measured by the version of the Mini-Mental State Examination adapted and validated to Spanish. Reading habits were assessed with the scale of the *Federación de Gremios y Editores de España*.**Results:** Logistic regression showed a significant association with the habit of frequent reading for more than 5 years, complete primary school education, and age lower than 75 years.**Conclusions:** Reading is a protective factor against cognitive impairment. This protection is greater in frequent readers with a history of reading of over 5 years.

© 2012 SESPAS. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

Introducción

El aumento de la esperanza de vida en las sociedades desarrolladas implica un aumento de las enfermedades degenerativas asociadas a la edad, entre las cuales el deterioro cognitivo es principal causa de discapacidad¹.

En Occidente, la demencia en los mayores de 65 años alcanza al 5% a 10%². En cuanto al deterioro cognitivo leve, éste puede afectar hasta al 20% de las personas en estas edades³.

Siguiendo la hipótesis del «continuo cognitivo»⁴, el 10% a 15% de los diagnosticados de deterioro cognitivo leve podrá desarrollar demencia, frente al 1% a 2% de los sujetos sanos de igual edad, en el plazo de 1 año⁵. Entre los factores protectores propuestos destacamos el nivel educacional y las actividades de ocio, ambas enmarcadas en la hipótesis de la «reserva cognitiva», que postula que la educación proporciona una mayor tolerancia a los procesos patológicos cerebrales⁶. En estudios observacionales⁷, entre estas

actividades la educación y la lectura ofrecen una mayor protección contra el deterioro cognitivo.

El objetivo del presente trabajo es determinar si hay asociación entre el hábito de la lectura y el desarrollo de deterioro cognitivo en los mayores de 65 años, y comprobar si la lectura constituye para ello un factor protector.

Material y método

Estudio analítico de casos y controles no emparejados desarrollado en atención primaria, con 51 personas mayores de 65 años en quienes se detectó cualquier grado de deterioro cognitivo mediante el Mini-Examen Cognitivo (casos) y 102 de igual edad en quienes no se había detectado deterioro cognitivo mediante igual procedimiento (controles), con una relación caso-control de 1:2.

Los casos se seleccionaron de manera consecutiva mediante muestreo no probabilístico en el Centro de Salud Fuente de San Luis (Valencia), con exclusión de analfabetos, institucionalizados, pacientes con enfermedad orgánica cerebral, demencia previamente diagnosticada y déficit sensorial grave.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: mglesteve@hotmail.com (M.E. Esteve).

Entre los casos se incluyeron sujetos que, según el Mini-Examen Cognitivo, eran clasificados como *borderline* (25–29 puntos) o como deterioro cognitivo (≤ 24 puntos), tratándose, por tanto, de casos prevalentes. Tanto en los casos como en los controles se indagó, como variable de exposición, el hábito de lectura, según criterios de la Federación de Gremios y Editores de España (FGEE), la cual clasifica a los lectores en tres categorías: 1) lector frecuente, si lee todos o casi todos los días, o lee una o dos veces por semana; 2) lector ocasional, si lee alguna vez al mes o alguna vez al trimestre; y 3) no lector, si no lee nunca o casi nunca. Se consideró «historia de lectura» el tiempo desde que el sujeto leía al ritmo de su frecuencia actual de lectura. Otras variables estudiadas fueron las características sociodemográficas, los antecedentes paternos de demencia, el riesgo cardiovascular alto y el diagnóstico de trastorno ansioso-depresivo.

El estudio se realizó siguiendo las normas de buena práctica clínica, y los datos se almacenaron y se analizaron conforme a la regulación española sobre el manejo de datos computarizados.

Los análisis estadísticos se realizaron con los programas SPSS 19.0 y Epidat 3.1. Se efectuó una descripción de los sujetos y un análisis comparativo de casos y controles mediante la prueba de ji al cuadrado, con un límite de significación $p < 0,05$. Como medida de asociación se calcularon la *odds ratio* (OR) y su intervalo de confianza al 95% (IC95%). También se realizó un análisis estratificado mediante el método de Mantel-Haenszel. Finalmente se construyó un modelo de regresión logística multivariado, incluyendo como variables independientes las que habían mostrado una significación de $p < 0,20$ en el análisis bivariado: edad, nivel de estudios, ocupación, estado civil, núcleo familiar y frecuencia e historia de lectura.

Resultados

Las características de los sujetos se muestran en la [tabla 1](#). Entre los casos, la proporción de menores de 75 años fue inferior ($p < 0,001$) a la de los controles (43,1% frente a 72,5%). También lo fue

Tabla 1

Distribución de los sujetos según sus características sociodemográficas, riesgo cardiovascular, antecedentes paternos o maternos de demencia, y hábito de lectura

Características de los sujetos	Casos N (%)	Controles N (%)	p
Sexo			
Hombre	19 (37,3)	40 (39,2)	NS
Mujer	32 (62,7)	62 (60,8)	
Edad (años)			
65–69	8 (15,7)	36 (35,3)	0,005
70–74	14 (27,5)	38 (37,3)	
75–80	15 (29,4)	18 (17,6)	
80–84	10 (19,6)	8 (7,8)	
85 o más	4 (7,8)	2 (2,0)	
Estado civil			
Casado	29 (56,9)	73 (71,6)	NS
Soltero	3 (5,9)	2 (2,0)	
Separado o divorciado	0 (0,0)	3 (2,9)	
Viudo	19 (37,3)	24 (23,5)	
Núcleo familiar			
Solo	15 (29,4)	17 (16,7)	NS
En pareja	18 (35,3)	52 (51,0)	
Con familia o acompañante	7 (13,7)	13 (12,7)	
En pareja y otros miembros	11 (21,6)	20 (19,6)	
Nivel de estudios			
Sabe leer, sin estudios primarios	15 (29,4)	4 (3,9)	<0,001
Estudios primarios incompletos	24 (47,1)	32 (31,4)	
Estudios primarios completos	11 (21,6)	52 (51,0)	
Estudios secundarios	1 (2,0)	10 (9,8)	
Estudios superiores	0 (0,0)	4 (3,9)	
Ocupación			
«Cuello blanco» (trabajos cualificados, de índole intelectual)	3 (5,9)	30 (29,4)	0,01
«Cuello azul» (trabajos manuales no cualificados)	25 (49,0)	37 (36,3)	
Trabajos del hogar	21 (41,2)	31 (30,4)	
Agricultura	2 (3,9)	4 (3,9)	
Riesgo cardiovascular alto			
Sí	29 (56,9)	59 (57,8)	NS
No	22 (43,1)	43 (42,2)	
Antecedentes paternos o maternos de demencia			
Sí	5 (9,8)	18 (17,6)	NS
No	44 (86,3)	81 (79,4)	
No consta	2 (3,9)	3 (2,9)	
Frecuencia de lectura			
Lector frecuente: lee todos o casi todos los días, o 1–2 veces por semana	14 (27,5)	72 (70,6)	<0,001
Lector ocasional: lee alguna vez al mes o alguna vez al trimestre	5 (9,8)	13 (12,7)	
No lector: no lee nunca o casi nunca	32 (62,7)	17 (16,7)	
Historia de lectura			
No historia de lectura	32 (62,7)	17 (16,7)	<0,001
Inferior a 5 años	6 (11,8)	10 (9,8)	
Igual o superior a 5 años	12 (23,5)	71 (69,6)	
No consta	1 (2,0)	4 (3,9)	

NS: diferencia estadísticamente no significativa.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/1073537>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/1073537>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)