

Día Mundial del Alzheimer

6 Acciones para Prevenirla



Cada 21 de setiembre se celebra el Día Mundial del Alzheimer, enfermedad que causa el deterioro de las células cerebrales causando la pérdida de memoria.

Aún se están haciendo estudios para encontrar la cura, pero es importante reconocer los síntomas iniciales de esta enfermedad para un correcto tratamiento.



Síntomas iniciales

- Cambios en la memoria.
- Dificultad para realizar tareas habituales.
- Desorientación en tiempo y lugar.
- Colocar objetos fuera de su lugar habitual.
- Cambios en la personalidad y en el humor.

Si ves que alguien presenta estos síntomas, consulta con un médico lo más pronto posible.

Diferencias entre Alzheimer y demencia



Alzheimer

- Sí es una enfermedad
- Puede llegar a ser hereditaria
- Es causa directa de fallecimiento



Demencia

- No es una enfermedad
- No es hereditaria
- No es causa directa de fallecimiento

6 Acciones que ayudarán a prevenir el Alzheimer

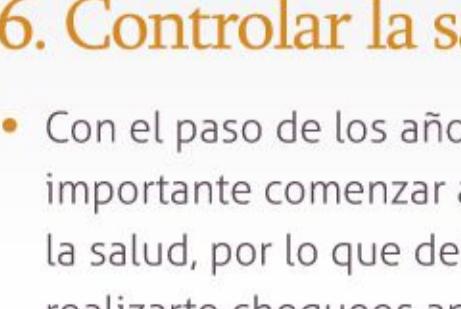
1. Mantenerse físicamente activo

- Hacer actividad física como caminar a paso ligero, montar bicicleta o natación son una buena manera de reducir el riesgo de tener Alzheimer.



2. Comer saludablemente

- Llevar una dieta balanceada y saludable ayudará a mitigar la posibilidad de tener Alzheimer, además de otras enfermedades.



3. No fumar

- Fumar incrementa el riesgo de desarrollar Alzheimer ya que afecta la circulación de la sangre incluidos los vasos sanguíneos del cerebro.



4. Beber poco alcohol

- Tomar alcohol en grandes cantidades aumenta las posibilidades de desarrollar Alzheimer y otros daños cerebrales.



5. Ejercitarse la mente

- Mantener la mente en actividad es fundamental para reducir la posibilidad de tener la enfermedad del Alzheimer.



6. Controlar la salud

- Con el paso de los años es importante comenzar a cuidar la salud, por lo que debes realizar chequeos anuales.



Recuerda que es importante detectar a tiempo cualquier síntoma y llevar un equilibrado estilo de vida para prevenir esta enfermedad.

Fuentes

- <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/risks-factors-and-prevention/how-reduce-your-risk-dementia>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2314533/>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- <https://www.alz.org/research/worldatzheimerreport2015-summary-spanish.pdf>