La salud del cerebro y la edad:









Lo que usted debe saber

Usted puede hacer la diferencia! Nosotros no podemos controlar algunos factores de riesgo que nos predisponen a la enfermedad de Alzheimer, como la edad y la parte genética. Sin embargo, los científicos están estudiando varios factores que podrían hacer la diferencia. Estudios sugieren que ciertos factores de estilo de vida como una buena nutrición, el ejercicio, actividades sociales y actividades mentales podrían ayudar a reducir el riesgo de un deterioro cognitivo y de contraer la enfermedad. Los científicos están investigando las relaciones entre el declive cognitivo y enfermedades del corazón, presión alta, diabetes y obesidad. Entender estas relaciones y comprobándolas en estudios clínicos nos pueden ayudar a entender si la reducción de factores de riesgo de estas enfermedades podrían ayudar con la enfermedad de Alzheimer. (Source: www.nia.nih.gov)

Actividad Cognitiva

Cuando se usa el cerebro de manera nueva o desafiante, nuestro cerebro empieza a crear nuevas conexiones entre las neuronas del cerebro. Mantenerse mentalmente activo estimula el flujo de la sangre al cerebro, y las actividades que estimulan al cerebro pueden posiblemente mantener o hasta mejorar la habilidad cognitiva.

- ✓ Lea libros, participe en juegos de estrategia, aprenda nuevas habilidades o aficiones y siga aprendiendo.
- ✓ Participe en alguna educación formal tome clases en centros de educación para adultos, colegios comunitarios o universidades.

Salud Física y Ejercicio

Estudios indican que la salud física está asociada a un menor riesgo del deterioro del cerebro y sugieren que el ejercicio puede beneficiar directamente a las células del cerebro porque aumenta el flujo de sangre y oxígeno, y también reduce la presión alta, la diabetes, y el colesterol.

- ✓ Consulte con su médico antes de empezar un programa nuevo de ejercicio.
- ✓ Haga ejercicio regularmente para aumentar el flujo sanguíneo.
- ✓ Chequee su presión sanguínea, nivel de azúcar en la sangre, peso y colesterol.
- ✓ Empiece con una actividad que no exija mucho, luego podría aumentar el nivel.

- ✓ Considere actividades que sean mentalmente y socialmente interesantes. Pregúntale a sus amigas(os) si les interesa participar en una clase de baile o ejercicio.
- ✓ Duerma las horas necesarias, deje de fumar, evite tomar alcohol en forma excesiva, maneje su nivel de estrés, evite lesiones en la cabeza, y visite a su médico regularmente.

Dieta y Nutrición

Una dieta que incluya variedad de frutas, vegetales, granos enteros y es baja en grasa y azúcar puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades al corazón y diabetes tipo 2. Algunos estudios sugieren que una dieta rica en vegetales, especialmente vegetales de hojas verdes y vegetales como el brócoli, está asociada con la reducción del deterioro cognitivo. La dieta DASH (enfoque dietético para detener la hipertensión/Dietary Approach to Decrease Hypertension) y la dieta Mediterránea han demostrado que son de mucho beneficio para la salud.

- ✓ Lo que es bueno para su corazón es bueno para su cerebro. Estudios indican que adoptar una nutrición saludable para el corazón, aunque sea tarde en su vida, podría beneficiar a su cerebro y a su salud en general.
- ✓ **COMA:** vegetales ♥ frutas ♥ nueces, frijoles y granos enteros ♥ carne sin grasa, pescado y pollo ♥ aceite de vegetales
- ✓ **EVITE:** grasas saturadas/grasas trans • comida procesada • grasa sólida • azúcar y sal • comida frita • comida rápida que no sea saludable
- ✓ Consulte con su doctor sobre suplementos dietéticos y vitaminas.

Compromiso Social

Estudios indican que mantener una conexión social con otras personas puede retrasar el comienzo de la demencia. Las personas que conviven con otros tienden a *tener menos riesgo* de discapacidad, y cuando uno se siente bien en su entorno social tiende a hacer decisiones más saludables.

- ✓ Cuando pueda, escoja actividades sociales que tengan un componente físico o cognitivo.
- ✓ Visite a su familia o amigos(as); comparta con nuevos amigos(as).
- ✓ Participe en la comunidad o hágase miembro de un grupo o de un club; sea voluntario fuera de su casa.
- ✓ Encuentre una actividad o conexión que le dé sentido a su vida.

Usted puede hacer la diferencia!

No espere, comience hoy!

Recursos:

www.nia.nih.gov/healthyaging
www.clinicaltrials.gov
www.alz.org



2515 McCabe Way Suite 200, Irvine, CA 92614 | 949-757-3767 | 844-373-4400 | www.alzoc.org