

# Septiembre



# Mes Mundial del Alzheimer

# Recuérdame



FUNDACIÓN  
**ALZHEIMER**  
**VENEZUELA**



CUIDAMOS CON AMOR

CAPITULO ZULIA

# Únete a la campaña!

Para más información visita:

[www.worldalzmonth.org](http://www.worldalzmonth.org)

 @AlzDisInt #WAM2015



**Alzheimer's Disease  
International**

*The global voice on dementia*



¡Mientras más años  
...Mejor!

Conferencia dedicada al adulto mayor

Sábado 30 de mayo, 2015



Dr. Gaona  
Hora: 9:30am

Colegio Libertador

ALZHEIMER VENEZUELA

¡Mientras más años  
...Mejor!

Conferencia dedicada al adulto mayor

Sábado 30 de mayo, 2015



Dr. Gaona  
Hora: 9:30am

Colegio Libertador

ALZHEIMER VENEZUELA

# MIENTRAS MÁS AÑOS... MEJOR

Conferencia dictada por el Dr. Gaona



El capítulo Zulia de la Fundación Alzheimer inicio sus actividades dirigidas a la comunidad. Más de 100 personas asistieron a la invitación, donde el Dr. Gaona demostró una vez más, su metodología de enseñanza que todos pueden comprender. La anatomía y fisiología del cerebro debe nutrirse de la felicidad que hay

en cada persona y en los demás. Así mismo señaló que el cerebro se protege activando el vínculo social, compartiendo momentos importantes, siendo amables con todo ser humano y manteniendo la motivación y buena actitud, aspectos que debemos cultivar para una vida sana y equilibrada.

El 30 de mayo del 2015, fue un feliz sábado en la ciudad de Cabimas, ya que aprendimos a crear sinapsis buenas, haciendo más difícil ser afectados por enfermedades neurológicas en especial el Alzheimer. Nuestro agradecimiento a la Iglesia Adventista Libertador, Fundaconciencia y Fundacite Zulia.

¡Mientras más años  
...Mejor!

Conferencia dedicada al adulto mayor

Sábado 30 de mayo, 2015



Dr. Gaona  
Hora: 9:30am

Colegio Libertador

ALZHEIMER VENEZUELA



¡Un gran equipo!

FUNDACIÓN

# ALZHEIMER VENEZUELA



CUIDAMOS CON AMOR

## CAPITULO ZULIA

¡Mientras más años  
...Mejor!

Conferencia dedicada al adulto mayor

Sábado 30 de mayo, 2015



Dr. Gaona  
Hora: 9:30am

Colegio Libertador

ALZHEIMER VENEZUELA



Compartimos con ustedes nuestras actividades pasadas



**Mientras más  
años...mejor**



Gracias a todo el equipo del Capitulo Zulia, y por supuesto a nuestros aliados de Fundaconciencia, Fundacite y la Iglesia Adventista Libertador de la ciudad de Cabimas. Mientras más años...mejor, marca la pauta para el desarrollo de programas y actividades dirigidas a las comunidades organizadas, familias y pacientes. Gracias Dr. Ciro por su entrega, la descripción de nuestros amigos adventistas es que es un gran predicador.

Odalís Rojas  
Presidenta  
Capitulo Zulia



INVESTIGACIÓN

# AL DÍA

MÁS DE CIENTOS MILLONES DE NEURONAS INTERCONECTADAS, UN PRODIGIO DE LA EVOLUCIÓN



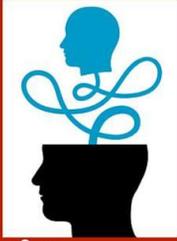
HIPOCAMPO

AMIGDALA

CUIDAN LA MEMORIA DE HECHOS PASADOS

La Semana del Cerebro, una maravillosa experiencia, para el capítulo Zulia. (les debíamos estas fotos)





## ¿Sabías que...?

CUANDO RESPONDES A LOS ESTADOS EMOCIONALES DE LOS DEMÁS COMO SI FUERAN PROPIOS, CONTRIBUYES A LA COHESIÓN SOCIAL

[http://dana.org/Cerebrum2014/With\\_A\\_Little\\_Help\\_from\\_Our\\_Friends\\_How\\_the\\_Brain\\_Processes\\_Empathy/](http://dana.org/Cerebrum2014/With_A_Little_Help_from_Our_Friends_How_the_Brain_Processes_Empathy/)



## ¿Sabías que...?



- El ejercicio te hace sentir mejor porque libera endorfinas, haciendote sentir feliz y positivo.



- Ejercitarse regularmente aumenta el humor, ayudando a resolver problemas de depresión y estrés.

<http://examinedexistence.com/12-mental-benefits-of-exercise-infographic/>



¡Si tengo buena memoria,  
disfruto la vida a plenitud!

La memoria está conectada profundamente y físicamente a nuestra percepción y la codificación del espacio.





**SEMANA DEL CEREBRO 2015**

ORGANIZAR PEQUEÑOS GRUPOS DE NEUROBRIGADAS

*Ideas para docentes*

- ◆ HACER CONCURSOS DE ARTES DONDE SE REPRESENTE EL CEREBRO
- ◆ MOTIVAR AL DEBATE SOBRE LOS TEMAS DEL CEREBRO
- ◆ IMPRIMIR DIBUJOS SOBRE LAS PARTES DEL CEREBRO
- ◆ REALIZAR CARTELERAS

ESTADO ZULIA, VENEZUELA

**Semana mundial del cerebro**  
16 al 22 de marzo 2015

Participante

Compartiré lo que aprendí sobre el cerebro con mis padres, hermanos, tios, primos, abuelos y amigos.

**Semana mundial del cerebro**  
16 al 22 de marzo 2015



CONVERSATORIO  
**CEREBROS FELICES**

Actividad informativa dirigida al personal docente de los municipios Maracaibo y San Francisco.

Lugar: Edificio del Instituto de la Cuenca del Lago de Maracaibo. ICLAM- Carretera vía Perija - Km 1, sector Plaza de las Banderas.

Hora: 2:00pm

Fecha: 18 de marzo de 2015

¡Entrada libre!  
Estado Zulia, Venezuela

**Semana mundial del cerebro**  
16 al 22 de marzo 2015



**CEREBROS FELICES**

Actividades informativas en unidades educativas

Estado Zulia, Venezuela  
Marzo, 2015

## DATOS DEL CEREBRO

- El cerebro, la estructura más compleja del cuerpo humano, pesa alrededor de tres libras.
- El cerebro encierra 100 mil millones o más de células nerviosas y puede enviar señales a miles de otras células a una velocidad de casi 200 millas por hora.
- Los investigadores que estudian el cerebro han aprendido más sobre el funcionamiento del cerebro en los últimos diez años que durante el siglo anterior.
- A pesar del mito de que las personas mayores no pueden aprender cosas nuevas, la investigación del cerebro no ha encontrado ninguna evidencia que apoye esta idea en las personas mayores saludables. Envejecer tampoco da lugar a la pérdida de la memoria. De hecho, la investigación sugiere que mientras más activo mantengas el cerebro a medida que envejeces, mayor agilidad mental podrás retener. Las personas mayores necesitan más tiempo para aprender, pero retienen lo que han aprendido de la misma manera que las personas más jóvenes.
- Muchas personas desconocen la variedad de las enfermedades y los trastornos relacionados al cerebro. Por ejemplo, la enfermedad de Alzheimer, las adicciones, las lesiones de la cabeza, la enfermedad de Huntington, el ataque o derrame cerebral, la esclerosis múltiple, la depresión y la epilepsia son enfermedades y trastornos del cerebro.

**Uno, dos, tres, probando... 100/100**

Los científicos se han dado cuenta de que ver o escuchar datos o información por segunda vez puede duplicar la capacidad para recordar. También es más fácil recordar información que tiene significado personal. Así que es bueno relacionar y repasar.

### Algunas enfermedades y trastornos del cerebro

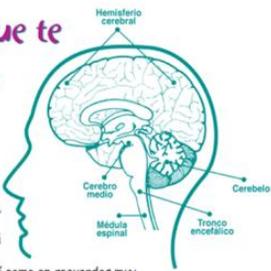
|                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| Abuso de alcohol               | Enfermedad de Huntington     |
| Enfermedad de Alzheimer        | Problemas de aprendizaje     |
| ELA o Enfermedad de Lou Gehrig | Enfermedad maniaco-depresiva |
| Ansiedad                       | Retraso mental               |
| Ataxia                         | Esclerosis múltiple          |
| ADHD - Trastorno de déficit    | Distrofia muscular           |



Estado Zulia – Venezuela Marzo, 2015

## Conoce tu cerebro .....

**¡Esto es lo que te hace ser tan inteligente!**



**Amígdala:** Esta estructura, ubicada a nivel profundo en el centro del cerebro, está implicada en las reacciones emocionales como el enojo, así como en recuerdos muy emotivos. También influye en el comportamiento, como la alimentación, el interés sexual y la reacción inmediata de "pelear o huir" ante un evento estresante.

**Tronco encefálico:** La parte del cerebro conectada a la médula espinal. El tronco encefálico controla las funciones básicas necesarias para la supervivencia de todos los animales, como la frecuencia cardíaca (el pulso), la respiración, los procesos digestivos y el sueño.

**Sistema nervioso central:** El cerebro y la médula espinal componen el sistema nervioso central y forman parte del sistema nervioso general.

**Cerebelo:** Esta estructura, ubicada en la parte superior del tronco encefálico, coordina las instrucciones del cerebro para los movimientos repetitivos y los que implican destreza, y ayuda a mantener el equilibrio y la postura. Las investigaciones más recientes sugieren también que el cerebelo, junto con la corteza cerebral, tiene una función en los procesos cognitivos (el pensamiento y el razonamiento).

**Cerebro [Cerebrum] (denominado también corteza cerebral):** La estructura más grande en los seres humanos, representa cerca de dos tercios de la masa cerebral y está colocado encima y alrededor de la mayoría de las estructuras cerebrales. El cerebro está dividido en los hemisferios (lados) izquierdo y derecho y tiene áreas específicas llamadas lóbulos.

## Interesante .....

**Alimento para la mente**

El cerebro funciona mejor cuando tomas alimentos balanceados. Sin un buen balance de alimentos, no funciona a toda capacidad. Puede ser que se te olviden las cosas, te pongas demasiado sensible, se te trabase la lengua o te sientas mareado.

**Qué les pasa a los dormilones**

Pasar una noche sin dormir te pone malhumorado. Si pasas dos noches sin dormir tendrás dificultad para concentrarte. Si pasas varias noches sin dormir tendrás alucinaciones (verás cosas que no están allí).

**¡El poder de la mente!**

Tómate dos minutos para memorizar estas diez palabras en orden: Dulce, cabeza, oso, granja, anillo, gato, Elena, collar, nueve, bolígrafo. Cubre la lista. Ahora, recítalas, primero hacia adelante, luego hacia atrás. ¿Cuál fue la séptima palabra en la lista? La próxima vez, prepara una lista de recordatorios para cada palabra, como:

El dulce es lo más importante para mí.  
Dos cabeza[s] son mejores que una.  
Me gusta el cuento de los tres osos[s].  
Hay [cuatro] animales en una granja.  
Hay [cinco] anillos para cinco dedos.  
Ya tienes una idea, ahora inténtalo otra vez!

# Alzheimer

en el Zulia



Población mayor de 60 años desarrolla algún tipo de demencia.

Los trastornos que afectan el cerebro, incluyendo la enfermedad de Alzheimer, son demostrados en la proporción de personas diagnosticadas. La Organización Mundial de la Salud (OMS-OPS, 2013) publicó en el informe "Demencia una prioridad de Salud Pública" datos del 2010, donde se estima que alrededor de un 35.6 millones de personas viven con demencia a nivel mundial y el número de nuevos casos por esta causa en todo el mundo es de casi 7.7 millones de personas, lo cual implica un nuevo caso cada 4 segundos.

Datos del Censo Nacional venezolano, (INE, 2011) indican que la población de adultos entre los 60 años y más oscila en 1.579.095 de personas, lo que representa el 5,8% de la población total. El grupo de investigación 10/66 (2008) y el Estudio de envejecimiento en Maracaibo (2006), coinciden que entre el 8 y el 10% de la población mayor de 60 años desarrolla algún tipo de demencia, siendo el Alzheimer la más frecuente (50% de los casos). Bajo esta premisa estamos hablando de aproximadamente 157.909 personas con demencia en Venezuela.

En el Zulia datos publicados en el 2014 correspondientes al Censo 2011, indican que 308.600 adultos de 60 años y más es el total de la población en el Zulia, es decir que aproximadamente 30.860 personas padecen algún tipo de demencia. Si a esta cantidad de personas le sumamos un cuidador por persona, la cantidad de afectados directos es de 61.720.

## ¿Qué se está haciendo?



La Fundación Alzheimer de Venezuela, es una institución sin fines de lucro que ejecuta desde hace 25 años programas dirigidos a contribuir con la calidad de vida de los afectados por demencias como el Alzheimer, y aliviar sus efectos devastadores en la familia y comunidad. Dicha Fundación trabaja acoplados a los valores de solidaridad, integridad, dedicación y profesionalismo, en varios estados de Venezuela a través de sus capítulos. El reto para el Zulia ha llegado en el 2015, donde se iniciaran actividades de sensibilización para lograr interesar a socios benefactores y voluntarios en los planes de apoyo a cuidadores y pacientes.

Soc. Odalis Rojas Ruiz  
Presidenta de la Fundación Alzheimer  
Capítulo Zulia

### Referencias

- 1- Alzheimer y otras demencias, impacto en Venezuela. Publicación de la Fundación Alzheimer de Venezuela, 2011.
- 2- Informe ADI/Bupa, La demencia en América: coste actual y futuro y prevalencia de la enfermedad de Alzheimer y otro tipo de demencias, 2013.
- 3- Informe OMS-OPS-ADI. Demencia una prioridad de salud pública, 2013.
- 4- Maestre, G.E. Descubriendo el rostro del Alzheimer. Una ventana a la identidad perdida. Ediciones Asta Data, S.A. Maracaibo-Venezuela, 2007.
- 5- Reglamento interno de la Asociación Alzheimer de Venezuela, 2012.
- 6- XIV Censo Nacional de Población y Vivienda. Resultados por entidad Federal y Municipio del Estado Zulia. INE Diciembre, 2014.

## **Junta Directiva 2014 2018**

Presidenta: Odalís Rojas  
Vicepresidenta: Zaida Sangronis de  
Muñoz  
Tesorera: Emérita Ramirez  
Secretaria: Yosvelkys Rivera

## **Directores principales**

Gladys Maestre  
Carlos Chávez  
Mariangela Chirinos  
Oxalida Bravo  
Clara Alvarado  
Jarvis Muñoz