

Demencia

¿Podemos reducir el riesgo?

Las investigaciones sugieren, que llevando un estilo de vida saludable para el cerebro, podríamos reducir el riesgo de desarrollar demencia mas tarde en la vida. La regla general es, que lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro, de manera, que ambos deben de cuidarse, con una dieta balanceada y ejercicios físicos y mentales regulares. Recuerda que, nunca es tarde para hacer estos cambios.

Vamos a ver cinco maneras con las que puedes ayudar a reducir el riesgo de desarrollar una demencia.



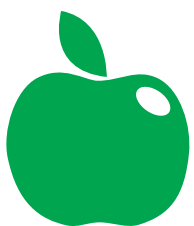
1 Cuida tu Corazón

El hábito de fumar, la presión alta, el colesterol alto, la diabetes y la obesidad, dañan los vasos sanguíneos y aumentan el riesgo de tener un ataque cardiaco o un accidente cerebro vascular. Las investigaciones han mostrado que estas condiciones pueden aumentar los chances de desarrollar una demencia mas tarde en la vida. Estos problemas pueden prevenirse, con elecciones de estilos de vida saludables y tratamientos efectivos si ocurren.



2 Manténgase físicamente activo

La actividad física y el ejercicio, te pueden ayudar a controlar tu presión sanguínea, el peso, y a reducir el riesgo de diabetes tipo II y algunas formas de cáncer. Hay también algunas evidencias que sugieren, que las actividades físicas pueden reducir el riesgo de desarrollar una demencia. La buena noticia es, que está probado, que el mantenernos activos nos hace sentir bien y que es una excelente actividad para hacerla con familiares y amigos.



3 Sigue una dieta saludable

Los alimentos son la energía para tu cuerpo y tu cerebro. Podemos ayudarlo a funcionar de manera apropiada comiendo una dieta saludable y balanceada. Algunas evidencias sugieren, que una dieta tipo Mediterránea, rica en cereales, frutas, pescado, legumbres y vegetales, pueden ayudar a reducir el riesgo de demencia. Mientras, necesitamos hacer mas estudios sobre los beneficios de alimentos y suplementos específicos, nosotros si sabemos, que el comer grandes cantidades de grasas y alimentos procesados, los cuales son altos en grasas saturadas, azúcar y/o sal, está asociado con un riesgo mas alto de enfermedades cardiacas y por lo tanto debemos de evitarlos.



4 Desafíe a su cerebro

Desafiando al cerebro con actividades nuevas, puedes ayudar a construir nuevas células cerebrales y a fortalecer las conexiones entre ellas. Esto podría contrarrestar los efectos dañinos de la enfermedad de Alzheimer y otras patologías demenciales. Desafiando a tu cerebro, puedes aprender muchas cosas nuevas, por ejemplo: ¿Qué te parece el aprender un idioma nuevo?, o ¿Comenzar un deporte o un pasatiempo nuevo?.



5 Disfrute de actividades sociales

Las actividades sociales podrían ser también de beneficio para la salud del cerebro, porque estimulan nuestra reserva cerebral, ayudando a reducir el riesgo de demencia y depresión. Trate de encontrar el tiempo para sus familiares y amigos, puedes combinar estas actividades con ejercicio físico y mental por medio de deportes u otros pasatiempos.

¿Qué es demencia?

Demencia, es un término empleado, para describir una condición, que causa con el tiempo, deterioro de una variedad de funciones cerebrales diferentes como son; la memoria, el pensamiento, el reconocimiento, el lenguaje, planeación y personalidad. La enfermedad de Alzheimer acontece por el 50–60% de todos los casos de demencia. Otros tipos de demencia incluyen, demencia vascular, demencia por cuerpos de Lewy y demencia fronto-temporal.

La mayoría de las demencias tienen síntomas similares como:

- Pérdida de memoria.
- Problemas con el pensamiento y planeación.
- Dificultades con el lenguaje.
- Fallo a reconocer personas y objetos.
- Un cambio de la personalidad.

Existen en el momento, más de 44 millones de personas en el mundo con demencia. Para el 2030, este número aumentará a casi 76 millones y para el 2050, a 135 millones.

Alzheimer's Disease International

El Día y el Mes Mundial del Alzheimer, son coordinados por la Asociación Internacional de Alzheimer (ADI), la federación de todas las asociaciones de Alzheimer alrededor del mundo. Cada miembro, es la asociación nacional de Alzheimer de su país, quien apoya a las personas con demencia y a sus familiares. La visión de ADI es una mejor calidad de vida para las personas con demencia y sus familiares en todo el mundo.

Mes Mundial del Alzheimer

Septiembre es el Mes Mundial del Alzheimer, una campaña internacional, para crear consciencia y retar el estigma.

Desde el 1994, el 21 de Septiembre de cada año, ha sido el único día del calendario, que une a las personas con demencia, a los cuidadores, y a las asociaciones de Alzheimer alrededor del mundo. El Mes Mundial del Alzheimer, se introdujo en el 2012 y ofrece a las asociaciones de Alzheimer, la oportunidad de llegar a más individuos, a más grupos y aumentar sus esfuerzos en el llamado de mejorar los servicios de apoyo para las personas con demencia y sus cuidadores.

Encontrando ayuda

Apoyo e información están disponibles, en todas las asociaciones de Alzheimer alrededor del mundo, en más de 80 países. Estas asociaciones existen, para ofrecer consejería y ayuda a ambos, las personas con demencia y a sus cuidadores.

Para encontrar tu asociación nacional de Alzheimer, visiten: www.alz.co.uk/associations

www.alz.co.uk

 [alzheimersdiseaseinternational](https://www.facebook.com/alzheimersdiseaseinternational)

 [@AlzDisInt](https://twitter.com/AlzDisInt) #WAM2014



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia