



*Prevención de la  
enfermedad de  
Alzheimer*

# Prevención de la enfermedad de Alzheimer

Todos los días se produce nueva información proveniente de estudios serios en el tema de la enfermedad de Alzheimer. Aunque es verdad que por el momento no se cuenta con una cura para dicha enfermedad, es importante saber que hay formas de retardar el proceso de su aparición y de disminuir los efectos que la enfermedad tiene sobre el cuerpo y la mente. Enfocarse en la prevención de la enfermedad de Alzheimer es una de las formas más efectivas de ayudar a un futuro paciente, ya que de esto dependerá el grado de la enfermedad y la edad de aparición de los síntomas.

La prevención se enfoca principalmente en combinar una serie de hábitos saludables que pretenden mejorar la salud general del paciente y mantener por el mayor tiempo posible el estilo de vida de cada individuo.

La enfermedad de Alzheimer es muy compleja porque en ella participan muchos factores. Algunos, como la edad y la genética, no se pueden inclinar a favor del paciente pero muchos otros pueden ser modificados, lo que resulta en una mejor calidad cerebral. Estos factores modificables se conocen como los seis pilares de la salud cerebral y se ha demostrado que tienen una importante repercusión en la prevención y retraso de la aparición de la enfermedad de Alzheimer:



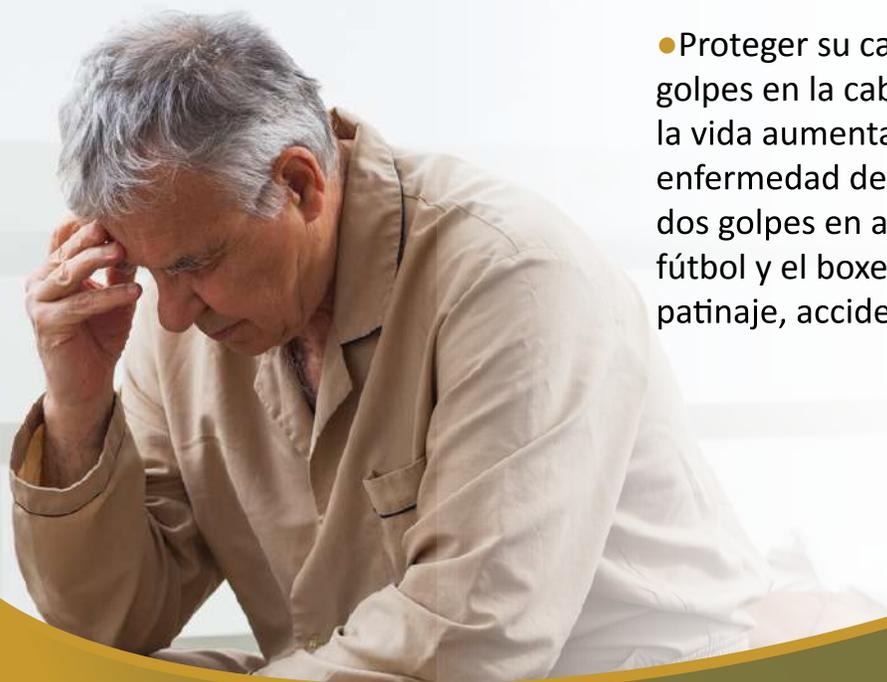
- 1** Ejercicio regular
- 2** Dieta saludable
- 3** Estimulación mental
- 4** Sueño de calidad
- 5** Manejo del estrés
- 6** Vida social activa

# Prevención de la enfermedad de Alzheimer

## 1 Ejercicio regular

La Fundación de Investigación y Prevención del Alzheimer en Estados Unidos aconseja que las personas lleven una vida activa, en la cual se practiquen deportes y ejercicios aeróbicos en especial después de los 50 años ya que es cuando el riesgo de desarrollar la enfermedad es mucho mayor. El ejercicio físico regular puede reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer hasta en un 50 por ciento. El ejercicio rutinario también puede ralentizar el deterioro cerebral en los que ya han comenzado a desarrollar problemas cognitivos. La investigación sugiere que el ejercicio protege contra la enfermedad de Alzheimer mediante la estimulación de la capacidad del cerebro para mantener las conexiones que se pueden perder con la edad, así como hacer nuevas. El ejercicio también ayuda a perder peso, disminuir la presión arterial, nivelar los niveles de azúcar en la sangre, disminuir el estrés, mejorar el sueño, el humor, el deseo sexual, retrasar el impacto de la osteoporosis y la pérdida de masa muscular relacionada con la edad. Para sacar el mayor provecho y aumentar los beneficios para el cerebro se recomienda:

- Proteger su cabeza. Se ha demostrado que golpes en la cabeza en cualquier momento de la vida aumenta significativamente el riesgo de enfermedad de Alzheimer. Esto incluye repetidos golpes en actividades deportivas como el fútbol y el boxeo, o lesiones de una sola vez: patinaje, accidente de bicicleta o motocicleta.



# Prevención de la enfermedad de Alzheimer



- Si usted se ha encontrado inactivo durante un tiempo, intentar iniciar un programa de ejercicio puede ser intimidante. Se recomienda que busque pequeñas formas de agregar más movimiento en su día. Tomar las escaleras, ir al supermercado a pie, o simplemente caminar alrededor de su cuadra algunas veces al día.

Es importante notar que si usted tiene alguna enfermedad como diabetes, asma o alguna enfermedad vascular, debe consultar a su médico antes de realizar cualquier actividad física.

## 2 *Dieta sana*

En la enfermedad de Alzheimer, la inflamación y la resistencia a la insulina dañan las neuronas e inhiben la comunicación entre las células del cerebro. Es por esto que se recomienda tener hábitos alimenticios sanos, ya que reducen la inflamación, promueven la producción normal de energía, mejoran la salud cardiovascular y proveen de los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de cuerpo y mente.

Muchas veces se recomienda seguir una dieta mediterránea, ya que ésta tiene un buen balance de nutrientes. Varios estudios muestran que su consumo reduce drásticamente el riesgo de deterioro cognitivo y enfermedad de Alzheimer.

# *Prevención de la enfermedad de Alzheimer*

En esta dieta se consumen una gran cantidad de verduras, legumbres, cereales integrales, pescado y aceite de oliva, productos lácteos, pero la carne en cantidades limitadas. Sumado a esta dieta, se recomienda el consumo de alimentos como el jengibre, té verde, pescados grasos, productos de soya, arándanos y otras bayas oscuras que pueden proteger al cerebro previniéndolo de la enfermedad de Alzheimer y retrasando sus síntomas.

Una de las principales recomendaciones es evitar las grasas trans y grasas saturadas. Estas grasas si se consumen en exceso pueden causar inflamación y producir radicales libres que dañan al cerebro. Es recomendable reducir su consumo evitando los productos lácteos ricos en grasa, carne roja en exceso, comida rápida, alimentos fritos y alimentos procesados. Si bien las grasas trans y saturadas en exceso pueden ser dañinas, no todas las grasas que se consumen tienen efectos negativos en el cuerpo. Para reducir el riesgo de Alzheimer, se debe centrar en la ingestión de grasas saludables.

Las dietas también recomiendan las frutas y verduras como un componente muy importante. Las frutas tienen la ventaja de tener un bajo contenido calórico, son una fuente importante de fibra que ayuda a la sensación de saciedad, y son ricas en vitaminas A y C que tienen propiedad antioxidantes, y en vitamina B9 la cual mantiene al cerebro trabajando de forma óptima. La recomendación es comer al menos 5 raciones de frutas y/o verduras al día. También es importante mantener niveles constantes de insulina y azúcar en la sangre, estos se pueden monitorear fácilmente como en el caso de las personas con diabetes. Es recomendable ingerir varias comidas pequeñas durante el día. Evitar alimentos envasados, refinados y procesados, especialmente aquellos ricos en carbohidratos refinados tales como azúcares y harina blanca, que aumentan rápidamente los niveles de glucosa y pueden inflamar el cerebro. De igual manera, es importante mantener una buena hidratación: se recomienda tomar agua, té o jugo de fruta natural y limitar la ingesta de bebidas alcohólicas.

# *Prevención de la enfermedad de Alzheimer*

## ***¿Es necesario tomar suplementos?***

Se piensa que el ácido fólico, vitamina B12, vitamina D, magnesio, y el aceite de pescado ayudan a preservar y mejorar la salud del cerebro. Los estudios de la vitamina E, ginkgo biloba, la coenzima Q10, y la cúrcuma han arrojado resultados menos concluyentes, pero también pueden ser beneficioso para la prevención o retraso de la enfermedad de Alzheimer y los síntomas de demencia. La ingesta de estos suplementos no siempre es necesaria y muchas veces el cuerpo desecha los excedentes de éstos, lo que representa una pérdida de dinero. Es por esta razón que se recomienda consultar a su médico si piensa tomar algún suplemento. La ingesta de suplementos también puede interferir con medicinas recetadas para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer, por lo que usted debe de presentar a su médico todos los suplementos, vitaminas y otras medicinas que tome antes de suministrar algo adicional al enfermo.

## **3 *La Estimulación mental***

---

Las personas que continúan aprendiendo cosas nuevas a lo largo de la vida, activando sus cerebros, son menos propensas a desarrollar la enfermedad de Alzheimer y la demencia. Es por esto que se considera que el continuo uso y estimulación del cerebro es un método efectivo de prevención de la enfermedad de Alzheimer.



# *Prevención de la enfermedad de Alzheimer*

Las actividades que implican múltiples tareas o una comunicación activa, interacción y organización ofrecen la mayor protección por ser las que requieren una mayor estimulación. Es recomendable designar tiempo cada día para estimular su cerebro. Otro tipo de actividades recomendadas son aprender algo nuevo cada día, estudiar un idioma extranjero, aprender el lenguaje de signos, la práctica de un instrumento musical, leer el periódico o un buen libro, o involucrarse en un nuevo pasatiempo. Cuanto mayor es la novedad y el desafío, mayor será la estimulación cerebral.

A la gente mayor se le recomienda que comience con algo corto, como recordar una serie de números o imágenes progresando a algo un poco más complicado, como por ejemplo países y capitales del mundo, crear rimas y patrones para fortalecer sus conexiones de memoria, disfrutar de juegos de estrategia, rompecabezas y acertijos. Los enigmas y juegos de estrategia proporcionan un gran entrenamiento mental y permiten construir su capacidad para formar y retener a las asociaciones cognitivas. De igual manera, es recomendable hacer un crucigrama, jugar juegos de mesa o cartas y juegos de números, como el Scrabble o Sudoku.

Los estudios han demostrado que sesiones de una hora al menos dos veces por semana ayudan en gran medida las capacidades cognitivas de la persona, le ayudan a estar bien con ellos mismos y a mejorar su estado de ánimo. Por otro lado, la estimulación puede darse de distintas maneras: asistir al teatro, a museos, a cursos universitarios para personas mayores, participar en grupos de lectura y hasta formar parte de asociaciones de beneficencia.

# Prevención de la enfermedad de Alzheimer

## 4 Sueño de calidad

Es común que las personas con enfermedad de Alzheimer sufran de insomnio y otros trastornos del sueño. Pero este trastorno no solo es un síntoma de la enfermedad sino también un posible factor de riesgo, ya que se ha relacionado la falta de sueño con niveles más altos de lo normal de una proteína llamada beta-amiloide, la cual interfiere con el correcto funcionamiento del cerebro y el sueño profundo necesario para la formación de la memoria.

Si usted nota que la privación del sueño nocturno está desacelerando su pensamiento y que afecta a su estado de ánimo, puede estar en mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. La mayoría de los adultos necesitan por lo menos 8 horas de sueño por noche.

### *¿Cómo mejorar la calidad del sueño?*

Si ha recibido quejas sobre sus ronquidos, es recomendable hacerse la prueba de apnea del sueño, una condición potencialmente peligrosa. El tratamiento puede hacer una gran diferencia tanto en su salud y calidad de sueño, y de los demás.

Es recomendable establecer un horario regular de sueño; ir a la cama y levantarse a ciertas horas refuerza sus ritmos circadianos naturales. El reloj de su cerebro responde a la regularidad.

Considere tomar una siesta, esto puede ser una gran manera de recargar energía y liberar el estrés, especialmente para los adultos mayores.



# *Prevención de la enfermedad de Alzheimer*

Si el insomnio es un problema para usted, considere la eliminación de la siesta. Si tiene que tomar una siesta, hacerlo temprano en la tarde, y limitarla a no más de treinta minutos.

Intente retirar distracciones en su cuarto como en el caso de la televisión y las computadoras (ambos son estimulantes y pueden causar dificultades para conciliar el sueño).

Si experimenta problemas para dormir, es recomendable crear una rutina relajante antes de su sueño. Tome un baño caliente, haga estiramientos suaves, escriba en su diario o lea algún libro. Cuando esta rutina se convierta en un hábito su cerebro podrá reconocer la hora a la que usted deba de dormir.

Intente estar bien consigo mismo. Si sufre de estrés, ansiedad o diálogos internos negativos que lo mantienen despierto, levántese de la cama. Trate de leer o relajarse en otra habitación durante unos veinte minutos y luego intente volver a dormir.



# Prevención de la enfermedad de Alzheimer

## 5 Manejo del estrés

Cuando el estrés es crónico o grave tiene un efecto sobre el cerebro, lo que daña el área de memoria del cerebro conocida como el hipocampo, por lo que se entorpece el crecimiento de las células nerviosas, y aumenta el riesgo de enfermedad de Alzheimer y la demencia. Sin embargo existen herramientas simples que pueden reducir al mínimo sus efectos nocivos.

Algunas técnicas recomendadas son:

### *Respirar.*

El estrés altera el ritmo respiratorio y afecta los niveles de oxígeno en el cerebro. Dese un tiempo para despejarse y respirar lenta y continuamente para relajar su mente y reducir el estrés.

### *Programar actividades diarias de relajación.*

Mantener el estrés bajo control requiere un esfuerzo. Usted debe de darle prioridad a la relajación, ya sea un paseo por el parque, tiempo de juego con su familia o mascotas, el yoga, o un baño relajante.

### *Enfocarse en su paz interior.*

Muchos estudios asocian la espiritualidad con una mejor salud del cerebro. La meditación regular, la oración, la reflexión, la práctica religiosa y la introspección pueden ayudarlo a relajarse y disminuir el estrés que sufre.



# Prevención de la enfermedad de Alzheimer

Si su trabajo o actividades diarias son altamente estresantes, considere un momento de relajación diario. Tómese un tiempo para actividades de ocio que le traen alegría, trate de ver la televisión, hacer labores en el hogar, hablar con algún amigo o familiar, reparar alguna máquina o utensilio que utilice.

## *Mantenga su sentido del humor.*

Esto incluye el ver películas cómicas, contar chistes y la capacidad de reírse de sí mismo. La risa en sí ayuda a su cuerpo a combatir el estrés de muchas maneras y sentirse mejor.

## **6** *Compromiso social*

El ser humano es un ente social, necesitamos de una constante interacción con otros individuos para nuestro correcto desarrollo. Estudios han demostrado que a personas que tienen diversas interacciones con otras personas tienen mejores resultados en las pruebas de memoria y la cognición; esto puede incluso prevenir y retardar la enfermedad de Alzheimer y la demencia asociada a la tercera edad, así que el desarrollo y el mantenimiento de una sólida red de amigos debe ser considerada como una prioridad. Cuando se trata de la socialización, piense en calidad, no en cantidad. Y siempre es mejor relacionarse en persona; la interacción frente a frente es siempre mejor aunque si no es posible encontrarse con amigos o familia puede ser por carta, mail, teléfono, mensajería instantánea, etc.

Es normal que al envejecer las personas se vuelvan más aislados pero hay muchas maneras de mantener un fuerte



# Prevención de la enfermedad de Alzheimer

fuerte sistema de apoyo y desarrollar nuevas amistades. Algunos ejemplos son:

- ✓ Voluntariado
- ✓ Unirse a un club o grupo social
- ✓ Visitar su centro comunitario local o centro para personas mayores
- ✓ Tomar clases de grupo (como en un gimnasio o una escuela o academia)
- ✓ Conectar con otros a través de redes sociales como Facebook
- ✓ Conocer a sus vecinos
- ✓ Hacer una cita semanal con los amigos
- ✓ Salir (ir al cine, al parque, museos y otros lugares públicos)

Si tiene pareja, encuentre algo que les guste hacer juntos, como una clase de baile, paseo diario o sentarse a tomar una taza de café en la mañana.

Hacer actividades nuevas juntos puede ser una forma divertida de conectar y mantener las cosas interesantes. Puede ser tan simple como probar un nuevo restaurante o ir en un viaje de un día a un lugar en donde nunca han estado antes.

## ***Otras recomendaciones:***

Dejar de fumar. El tabaquismo es uno de los factores de riesgo más evidentes para la enfermedad de Alzheimer. Estudios encontraron que los fumadores mayores de 65 años tienen un casi un 80% más de riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer que aquellos que nunca han fumado. Al dejar de fumar, los beneficios para el cerebro mejoran casi de inmediato, sin importar la edad.

# *Prevención de la enfermedad de Alzheimer*

Tener su presión arterial y niveles de colesterol bajo control. Tanto la presión arterial alta y el colesterol total alto se asocian con un riesgo elevado de padecer la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular.

Controlar su peso. Cada kilo adicional sobre su peso ideal aumenta su riesgo para desarrollar la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. Las personas con sobrepeso durante la mediana edad son dos veces más propensas a desarrollar la enfermedad de y las personas con obesidad tienen tres veces más riesgo.

Beber con moderación. A pesar de que hay estudios que hablan de los beneficios del vino para la salud, la evidencia es limitada. Se sabe que incluso el consumo moderado de alcohol incrementa el riesgo de enfermedad de Alzheimer y acelera el envejecimiento del cerebro. Es por esto que se recomienda disminuir en medida de lo posible la ingesta de bebidas alcohólicas.