

ALZHEIMER, UNA ENFERMEDAD PARA RECORDAR A DIARIO

CONSIDERADA UNA DE LA EPIDEMIAS DEL SIGLO, EL ALZHEIMER ES UNA DE LAS ENFERMEDADES MÁS PERJUDICIALES PARA LA MEMORIA. HOY LE CONTAMOS CÓMO PREVENIR SUS EFECTOS AL LLEGAR A LA VEJEZ.

El Alzheimer es una enfermedad degenerativa que afecta la memoria y el estado cognitivo hasta llevar a la pérdida total de los recuerdos que configuran la vida de una persona. "¿Quién soy? ¿Dónde estoy? ¿Qué hago? ¿Con quiénes poseo lazos fraternos?", son preguntas comunes de un paciente con este mal.

Además de la gravedad que representa este padecimiento, es aún más preocupante el hecho de que no tenga cura. Sin embargo, estudios científicos han demostrado que puede prevenirse su llegada, la cual es más común en personas mayores de 65 años. ¿De qué manera prevenir? Con la alimentación y los hábitos adecuados.

DIETA PREVENTIVA

01 Pescados y demás alimentos con Omega-3 y Omega-6.



02 Cereales integrales y frutos secos, pues sus grasas son saludables para el cerebro.



03 Aceite de oliva, si es extra virgen mucho mejor porque sus grasas monoinsaturadas ayudan al cerebro.



04 Bayas y frutos del bosque como moras, frambuesas, arándanos y fresas, cuyos antioxidantes benefician la regeneración celular.



05 Curry y brócoli. Su característica antiinflamatoria protege la memoria.



06 Chocolate y vino tinto, ambos contienen flavanol, propiedad que mejora el rendimiento cerebral.



SEÑALES DE ALERTA

Ya sea para resguardar su propia memoria o la de algún familiar mayor, esté atento a:

- Vacíos o lagunas mentales: olvidar información momentáneamente o repetir lo mismo a cada instante.
- Cambios en la habilidad para resolver problemas: se angustian o frustran ante fallas en su capacidad para planificar asuntos de interés.
- Confusiones en cuanto a tiempo y lugar: olvidar la fecha o la época del año que viven.
- Desorientación en el desarrollo de tareas cotidianas: algunas personas no reconocen direcciones u olvidan cómo hacer ciertas labores que antes hacían mecánicamente.
- Dificultad para hacer análisis, juicios sobre algunas situaciones, leer o conversar.
- Colocar objetos fuera del lugar que corresponden u olvidar frecuentemente dónde los dejaron.
- Cambios de humor: modificaciones de personalidad, depresión, aislamiento y tristeza son síntomas comunes.

PARA UNA MEMORIA SANA

- Realice actividad física 150 minutos a la semana.
- Coma sano y consuma regularmente alimentos clave.
- Resuelva juegos que estimulen su memoria: crucigrama, sudoku, rompecabezas, cartas.
- Evite el tabaco, el alcohol y los desvelos.
- Practique el hábito de la lectura.

46.8

MILLONES DE PERSONAS sufren demencia en el mundo. 70% de ellas tienen Alzheimer.

EN EL **2050**

se estima que el número total de pacientes con Alzheimer alcance las 131.5 millones de personas.

¡Ven y sé parte de nuestra clase de baile!

Viernes 25 de septiembre | Hora: **6:00 p.m.**

Lugar: C. Polideportivo UCA

¡Entrada y parqueo gratis!

Par solo \$2. Adquiere tu kit en Librería UCA o el día del evento.

5 TA CLASE BAILA POR TU SALUD

UCA 1965-2015

KEEP CALM & DANCE

Patrocinado por: UCA, LIBRERÍA, RED, ES TAMPOCO ARTE, Pollo Campestre, Vimage, HIDRONASIA, GATORADE