

Reduciendo El Riesgo De La Enfermedad De Alzheimer y Demencias Relacionadas (ADRD)

Autores: Jennifer Felker, MD; Nicole Reynolds, PsyD, ABPP

La demencia no es una enfermedad específica, sino un término que engloba diversos trastornos que causan un deterioro significativo de las capacidades cognitivas y afectan la capacidad de una persona para desenvolverse en su vida cotidiana.

El deterioro cognitivo puede incluir problemas para recordar cosas, resolver problemas, tomar decisiones, prestar atención, encontrar objetos que se han extraviado, encontrar las palabras adecuadas o repetir conversaciones, entre otros. Existen muchos tipos de demencia, incluida la enfermedad de Alzheimer, que es la más común. Sin embargo, la demencia **NO** es una parte normal del envejecimiento.

Puede cuidar la salud de su cerebro y reducir el riesgo de demencia al tomar medidas para:

1 Controlar las enfermedades y condiciones de salud

- Controlar enfermedades crónicas (diabetes, presión alta y colesterol alto)
- Hacerse un estudio del sueño y tratar la apnea del sueño si está presente.
- Atender los problemas de audición o visión.
- Identificar y tratar a tiempo cualquier problema de salud mental. Los síntomas de la depresión pueden parecerse mucho a los cambios relacionados con el deterioro cognitivo.
- Reducir el riesgo de un derrame cerebral manteniendo la presión arterial bajo control.

2 Adoptar hábitos saludables para el cerebro

- Mantener y crear nuevas conexiones sociales
- Dormir bien y dormir de 7 a 9 horas cada noche
- Mantenerse activo: hacer al menos 2.5 horas de actividad física por semana
- Comer alimentos nutritivos que benefician la salud del cerebro (dieta MIND)
- Mantener el cerebro activo y aprender cosas nuevas todos los días
- Reducir el consumo de alcohol y evitar beber a diario
- Dejar de consumir tabaco por completo

3 Prevenir lesiones y detectar cambios a tiempo

- Programar una visita anual de bienestar con su médico de atención primaria
- Realizar los exámenes preventivos recomendados por su médico
- Realizar una evaluación de la memoria una vez al año, especialmente si hay antecedentes familiares de Alzheimer u otras demencias relacionadas (ADRD)
- Reducir el riesgo de caídas en casa: mantener buena iluminación, usar pasamanos y barras de apoyo, mantener los espacios despejados y usar calzado seguro
- Tome sus medicamentos de manera segura
 - Sepa qué medicamentos toma y para qué sirven
 - Pregunte si es posible reducir o eliminar algún medicamento que ya no sea necesario
 - Use un pastillero, una lista, recordatorios o el apoyo de familiares para llevar un control
 - Siga las instrucciones sobre la dosis y el horario
 - No deje de tomar un medicamento de forma repentina sin hablar primero con su médico
- Identifique y trate rápidamente cualquier confusión o pérdida de memoria que aparezca de repente
 - La demencia suele desarrollarse gradualmente y no aparece de un día para otro
 - Los cambios repentinos pueden ser señal de una infección u otro problema de salud que necesita tratamiento médico.

- Usar herramientas que ayuden a mantener su independencia y sus actividades diarias, como audífonos, lentes, fisioterapia y dispositivos de apoyo para la movilidad

Meta Principal: Mejorar La Salud Del Cerebro

Función Motora	Función Sensorial	Función Táctil	Función Cognitiva	Función Emocional
Qué tan bien puede mover su cuerpo y mantener el equilibrio.	Qué tan bien utiliza sus sentidos, como la vista, el oído, el gusto y el olfato.	Qué tan bien percibe el tacto, la presión, la temperatura y las diferentes texturas.	Qué tan bien piensa, aprende, recuerda y resuelve problemas.	Qué tan bien comprende y responde a sus propias emociones y a las de los demás.