

EL ALZHEIMER Y EL DETERIORO COGNITIVO

La enfermedad de **Alzheimer** es una **patología cerebral degenerativa** cuyo síntoma prototípico, aunque no el único, es el trastorno progresivo de memoria. Constituye la **principal causa de demencia y de pérdida progresiva de autonomía funcional**, motivo por el que los pacientes afectados por la enfermedad requieren de la asistencia continua de un cuidador. Desgraciadamente, en la actualidad **no existe ningún tratamiento capaz de prevenir** la aparición o de modificar de forma sustancial el curso de **la enfermedad**.

La **edad es el principal factor** de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo y, eventualmente, enfermedad de Alzheimer. Mientras que a los 65 años se estima que el porcentaje de personas diagnosticadas con Alzheimer es de aproximadamente el 5%, a los 85 años ese porcentaje podría incrementarse hasta el 40%. Pero no es sólo la edad, **existen múltiples factores de nuestros hábitos y estilos de vida que podemos mejorar a fin de prevenir el deterioro cognitivo**.

cièn
Fundación Centro Investigación
Enfermedades **Neurológicas**



DECÁLOGO PARA LA PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO



cièn

Fundación Centro Investigación
Enfermedades **Neurológicas**

 www.fundacioncièn.es

 @FundacionCIEN

 @Fund_CIEN

Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía

C/ Valderrebollo, 5 · 28031 - Madrid

cièn

Fundación Centro Investigación
Enfermedades **Neurológicas**

RECOMENDACIONES HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA



EVITE LA RUTINA Y HACER SIEMPRE LO MISMO

Trate de buscar actividades novedosas y romper con la rutina.



MANTENGA UNA DIETA SANA EQUILIBRADA

Incremente el consumo de aceite de oliva, verduras, hortalizas, legumbres y carnes blancas. Evite el exceso de grasa.



EVITE EL SENDENTARISMO Y HAGA EJERCICIO FÍSICO

Mejora la salud cardiovascular así como el rendimiento cognitivo.



REALICE ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA A DIARIO

Los pasatiempos, los juegos de mesa o la lectura son útiles para prevenir el deterioro cognitivo.



RELACIONÉSE CON FAMILIARES Y AMIGOS

Evite el aislamiento social y acuda a actividades culturales y sociales con otras personas.



CONTROLE LOS FACTORES DE RIESGO VASCULAR

Tensión arterial, colesterol y niveles de glucosa.



EVITE CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

Afectan al rendimiento cognitivo e incrementan el deterioro.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PARA MINIMIZAR EL DETERIORO COGNITIVO

- **Manténgase informado** a través del periódico, radio o televisión.
- Evite hacer varias cosas a la vez, **concéntrese en la tarea que está realizando**.
- **Repita varias veces** aquello que necesite memorizar.
- **Verbalice en voz alta**, a modo de instrucciones, los pasos que está siguiendo cuando realiza **acciones rutinarias**.
- **Asocie** cualquier cosa que quiera recordar **con aquello que ya conoce**.
- **Utilice una agenda o algún dispositivo electrónico** para anotar eventos importantes.
- **Utilice listas de la compra** cuando vaya al supermercado e **intente recordarla** mientras realiza las compras.
- **Realice** pequeños **cálculos mentales**.
- Ayude a su memoria **pensando/visualizando cosas relacionadas con lo que quiera recordar**.
- Ejercite su capacidad lingüística con **sencillos ejercicios como participar en conversaciones** o describir en voz alta fotografías e imágenes.

