



Información para el asistente de salud

Consejos para el cuidado de adultos mayores

Reducir el riesgo de tener la enfermedad de Alzheimer

Con la edad, aumentan las posibilidades de tener la enfermedad del Alzheimer. Las posibilidades también aumentan si la madre o el padre tuvo Alzheimer. Todos podemos reducir ese riesgo con hábitos saludables.

El cuerpo y el cerebro están conectados

Los mismos hábitos que mantienen al corazón saludable pueden ayudar a proteger el cerebro:

- Comer alimentos saludables
- Actividad física
- Mantener un peso saludable
- No fumar
- No beber demasiado alcohol
- Aprender cosas nuevas
- Participar en actividades sociales
- Proteger la cabeza contra cualquier daño

El riesgo de tener Alzheimer es más bajo en las personas que hacen estas cosas.

Atienda cualquier enfermedad crónica

Las personas con diabetes, alta presión sanguínea, colesterol alto y enfermedades del corazón son más propensas a tener Alzheimer. Esto es porque el cerebro necesita que el oxígeno y el nivel de azúcar sean apropiados. Las personas con problemas del corazón quizá no reciban el flujo de sangre y oxígeno necesarios en el cerebro. Las que tienen diabetes tipo 2 quizá no puedan utilizar el azúcar en el cuerpo o en el cerebro en la manera correcta. Las personas con diabetes tipo 2 también pueden tener algunos de los mismos problemas de corazón que aumentan el riesgo de Alzheimer. Es buena idea tomar los medicamentos como indica el doctor. Consulte con el doctor regularmente para asegurarse de que el azúcar en la sangre, la presión sanguínea y el colesterol estén a un nivel saludable.

Evite o retrase la aparición de Alzheimer

No hay cura para la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, los hábitos de salud ya descritos pueden ayudar en prevenir y retardar la enfermedad. En la página siguiente hay consejos para los hábitos de salud.

Consiga más información sobre la salud del cerebro: www.alz.org o 1-800-272-3900

Esta página de información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en www.aging.arizona.edu

¿Qué?	¿Por qué?	¿Cómo ?
Actividad física	La actividad física eleva el ritmo cardíaco y el flujo de sangre al cerebro. Esto provee oxígeno, vitaminas y minerales que el cerebro necesita.	<ul style="list-style-type: none"> • Eleve el ritmo cardíaco por 30 minutos la mayoría de los días. • Busque una actividad que sea divertida. Intentar nuevas actividades puede ser saludable para el cuerpo y la mente. • Invite a un amigo.
Comer Saludablemente	Los alimentos que tienen muchos nutrientes ayudan a que el cuerpo funcione mejor, reduciendo las posibilidades de tener enfermedades del corazón, la demencia y algunos tipos de cáncer.	<ul style="list-style-type: none"> • Coma muchos vegetales con hojas verdes. • Elija grasas saludables como el aceite de oliva y el aguacate. • Coma pescado, legumbres y nueces como proteína. Limite el consumo de carne roja. • Meriende fruta. • Limite la comida frita, hecha con harina blanca o que tenga mucha azúcar.
Prevenir lesiones en la cabeza	Las caídas, los accidentes automovilísticos y los deportes pueden causar lesiones en el cerebro. Las lesiones cerebrales ocurridas hace años pueden causar demencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Use siempre el cinturón de seguridad en el auto y conduzca con cuidado. • Use un casco cuando ande en bicicleta, patine, esquíe o haga deportes de contacto. • Prevenga las caídas fortaleciendo los músculos y el equilibrio practicando Tai Chi y yoga.
Ser sociable	Pasar tiempo con otras personas mantiene al cerebro activo y puede reducir el estrés, lo cual ayuda a prevenir enfermedades.	<ul style="list-style-type: none"> • Programe actividades regularmente con amigos. • Cuando le sea difícil visitar a alguien, hablele por teléfono. • Únase a un club, o busque un grupo de actividades en su área. • Sea social y ejercítese asistiendo a clases de ejercicio.
Seguir aprendiendo	Aprender cosas nuevas mantiene el cerebro activo y lo ayuda a crear nuevas conexiones. Esto puede ayudar a retrasar los signos de demencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Aprenda una nueva habilidad o afición, como tocar el piano o la fotografía. • Busque clases que sean gratis en la biblioteca o en un centro para personas mayores. • Pruebe nuevos juegos, o rompecabezas. Cuando le resulte fácil, busque un juego o rompecabezas nuevo para mantener activo el cerebro.
Cúidese	Cuide de enfermedades crónicas y otros problemas de salud. Esto puede evitar o retrasar la demencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Tome sus medicamentos como lo indicó el doctor. • Utilice un pastillero y ponga alarmas para que le ayuden a controlar lo que toma y cuándo. • Pregúntele a su doctor o farmacéutico cualquier pregunta sobre su enfermedad o medicamento. Dígale a su doctor si el medicamento tiene efectos secundarios.

Escrito por : Morgen Hartford, MSW, Alzheimer’s Association—Desert Southwest Chapter

Información para el asistente de salud ~ Consejos para el cuidado de personas mayores

Editado por un equipo interprofesional del Center on Aging de la Universidad de Arizona