

Demencia:

la enfermedad de Alzheimer

10 signos de alarma que hacen sospechar la enfermedad de Alzheimer

- 
- 1 Reciente pérdida de memoria** que dificulta la vida cotidiana.
 - 2 Dificultad para planificar o resolver problemas.**
 - 3 Dificultad para desempeñar tareas** habituales en la casa y/o trabajo, o en su tiempo libre.
 - 4 Desorientación** en tiempo o lugar.
 - 5 Dificultad para comprender** imágenes visuales y cómo los objetos se relacionan uno a otro en el ambiente.
 - 6 Problemas para hallar las palabras adecuadas.**
 - 7 Pérdida de objetos** en forma reiterada.
 - 8 Pobreza o disminución del juicio.**
 - 9 Pérdida de iniciativa** para tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales.
 - 10 Cambios en la conducta, humor o personalidad** (depresión, apatía, ansiedad, agitación, delirios y alucinaciones).

CONSEJOS

para prevenir la enfermedad de Alzheimer



Entender que **lo bueno para el corazón es bueno para el cerebro**: controlar los factores de riesgo como *hipertensión, diabetes, tabaquismo, obesidad y colesterol*.



Poner orden: no malgastar la memoria para recordar dónde dejó las llaves u otras cosas por el estilo. Realizar una rutina eficiente, ubicando cada cosa en su lugar.



Tener un buen descanso: dormir entre 6 y 8 horas. Para eso, lo mejor es mantenerse activo durante el día para conciliar el sueño con facilidad.



Mantenerse en movimiento: ejora la memoria, retarda efectos del envejecimiento del cerebro y combate la depresión.

★ **Concentrarse sin pensar en dos cosas a la vez**

★ **Evitar problemas y preocupaciones**

★ **Controlar la ansiedad y el atolondramiento**

Además

las siguientes actividades ayudan a mantener activo el cerebro.



- ★ **Interesarse por la lectura, música, cine o juegos de mesa.**
- ★ **Aprender un nuevo idioma.** En cuatro años, no en cuatro semanas. El conocimiento que se adquiere con el estudio constante a largo plazo permanece durante mucho más tiempo que aquél que se adquiere a corto plazo.
- ★ **Llenar su vida con experiencias ricas y novedosas de todo tipo.**
- ★ **Completar crucigramas.** Esto mejora el vocabulario y ejercita las conexiones cerebrales.
- ★ **Tomar lápiz y papel.** Ahorrar el esfuerzo de memorización, anotando compromisos, compras por realizar, aniversarios importantes, etc.

Estudio precoz

Si se perciben deterioros de la memoria, trastornos de conducta o cambios de la personalidad, se recomienda una consulta temprana que permitirá el diagnóstico y un plan de estudio pormenorizado de cada caso.