

Vida Saludable con la Enfermedad de Alzheimer

La combinación del estímulo social, mental y físico es la mejor medicina para una vida saludable. Por lo tanto, incluso después de un diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer, las actividades placenteras deben continuarse y modificarse según sea necesario. El ejercicio regular y una dieta nutritiva también son importantes y pueden ayudar a los pacientes. He aquí algunas maneras de mantener un estilo de vida saludable, que puede ayudar a los pacientes a sobrellevar mejor el impacto de este trastorno.

Mantenga su mente activa

La evidencia preliminar sugiere que mantenerse mentalmente activo puede estar asociado con la preservación de la función cognitiva. Los niños y adultos jóvenes desarrollan las "reservas" del cerebro por medio de la lectura y realizar desafíos mentales, y los adultos mayores pueden seguir desarrollando estas conexiones del cerebro mediante actividades estimulantes. De hecho, el desarrollo de estas reservas cognitivas es un proceso que dura toda la vida en el que algunas células nerviosas (neuronas) se forman, algunas mueren, y otras se interconectan. Todas las siguientes actividades ayudan a formar estas conexiones neurales vitales que pueden durar toda la vida; y que pueden amortiguar el deterioro cognitivo en las personas:

- Leer progresivamente libros cada vez más desafiantes (difíciles)
- Aprender un instrumento musical
- Estudiar un nuevo idioma
- Crear arte
- Jugar ajedrez
- Participar en otras actividades mentales

Si bien hay muchas actividades que pueden estimular la mente, la búsqueda de los pasatiempos favoritos, probados y reales, como juegos de mesa y juegos de cartas, resolver crucigramas, armar rompecabezas y juegos de

palabras también es muy valiosa. La mayoría de estos juegos tienen la ventaja adicional de mantener y aumentar el contacto social con amigos y familiares. Últimamente, los adultos mayores han estado usando más videojuegos y utilizando la computadora para entretener y energizar sus cerebros.

Otros ejemplos de actividades beneficiosas incluyen:

- La lectura de libros, revistas y diarios
- Escribir y mantener correspondencia mediante el correo postal y electrónico
- Conversar y cantar
- Visitar museos
- Asistir a obras de teatro
- Descubrir otras formas nuevas para llevar a cabo las rutinas

Hacer ejercicio regularmente

Hacer ejercicio de por vida reduce las posibilidades de una persona de desarrollar diabetes, hipertensión arterial, derrame cerebral y enfermedades cardiovasculares, todas éstas pueden estar asociadas con un mayor riesgo de contraer la enfermedad de Alzheimer. El cerebro también se beneficia enormemente por el aumento de la circulación sanguínea provocada y prolongada por la actividad física regular.

El ejercicio mejora la totalidad de la condición física y mental, y la salud emocional también. El ejercicio es excelente para:

- Liberar el estrés
- Mantener un peso saludable
- Aumentar la flexibilidad

Se recomienda una combinación de ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza y actividad para aumentar la flexibilidad. La capacidad del individuo para disfrutar de actividades recreativas dependerá en parte de su etapa de la enfermedad de Alzheimer. Muchas actividades pueden continuarse todavía, con algunas adaptaciones. Algunas formas de ejercicio que se sugieren para los que viven con la enfermedad de Alzheimer incluyen:

- Caminar con un acompañante
- Participar en clases de ejercicios aeróbicos en un centro para adultos mayores o piscina municipal
- Realizar jardinería liviana
- Jugar deportes modificados con los demás

A medida que la enfermedad avanza, aun así vale la pena salir para hacer actividad física, para mantener el tono muscular, la fuerza física y el estado de ánimo. Las sesiones con un fisioterapeuta podrían ser beneficiosas.

Asegúrese de consultar cualquier plan de ejercicio con su proveedor de atención médica, para que un programa de ejercicios adecuado se pueda adaptar a sus necesidades específicas.

Consuma una dieta variada

Consumir una dieta rica en granos enteros, frutas y verduras y baja en azúcar y grasa puede reducir la incidencia de muchas enfermedades crónicas. Los investigadores continúan estudiando si estas modificaciones en la dieta son también aplicables a la enfermedad de Alzheimer.

Además su dieta debería:

- Ser baja en grasas saturadas y azúcar
- Contener ácidos grasos omega-3 que incluye los siguientes alimentos:
 - Pescado "graso" como el atún y el salmón
 - Nueces y semillas
 - Ciertos aceites como el de canola y oliva
- Ser rica en antioxidantes (como las vitaminas C y E, luteína, y zeaxantina) que se encuentran en los siguientes alimentos:
 - Verduras de hoja verde como las espinacas
 - Verduras crucíferas como el brócoli y la coliflor
 - Bayas
 - Tomates
 - Uvas rojas
 - Zanahorias

Para recetas saludables que incluyen algunos de los alimentos mencionados anteriormente, llámenos al 1-855-345-6237.



**BrightFocus®
Foundation**

Cure in Mind. Cure in Sight.

BrightFocus está a la vanguardia de la salud cerebral y ocular, impulsando la investigación innovadora en todo el mundo y promoviendo una mejor salud a través de nuestros tres programas:

**Alzheimer's Disease Research
Macular Degeneration Research
National Glaucoma Research**

Declinación de responsabilidad: *La información proporcionada es un servicio público de la BrightFocus Foundation y no pretende constituir el consejo médico. Por favor, consulte a su doctor para consejos médicos personalizados; todos los medicamentos y los suplementos se deben tomar solamente bajo supervisión médica. BrightFocus Foundation no respalda ningún producto médico o terapia.*

**Para obtener más información,
contáctenos:**

BrightFocus Foundation
22512 Gateway Center Drive
Clarksburg, MD 20871
1-855-437-2423
info@brightfocus.org



Visit us online at:

www.brightfocus.org

Visítanos en línea:

www.brightfocus.org/espanol