

La guía WAM



El Women's Alzheimer's Movement presenta

Consejos prácticos

para una vida con el cerebro sano



La guía WAM: Consejos prácticos para una vida con el cerebro sano

Cada 65 segundos, un nuevo cerebro se ve afectado por la enfermedad de Alzheimer. Si bien es una enfermedad mortal sin cura, se sabe que hay formas de reducir el riesgo de padecer la enfermedad. *El Women's Alzheimer's Movement* (Movimiento Femenino contra la Enfermedad de Alzheimer) en colaboración con nuestro *Scientific Advisory Council* (Consejo Asesor Científico) ha creado una guía para ayudar a reducir el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer. El hecho es que hay cambios cotidianos sencillos que se pueden hacer en la vida hoy para mantener el cerebro sano para el futuro.

Esperamos que esta guía lo capacite para tomar el control de su propia salud cerebral y lo inspire a compartir esta información esencial con amigos y familiares.



Ejercicio

Muévase. Los estudios demuestran que a través del ejercicio mejorará la circulación sanguínea al cerebro, liberará hormonas que lo harán sentir bien y estimulará el factor de crecimiento para ayudar a producir nuevas neuronas y sinapsis en su cerebro. (La Ventaja para las mujeres: el ejercicio puede ayudar a aliviar algunos de los síntomas de la menopausia y combatir la osteoporosis).

Sea constante. Los beneficios del ejercicio son acumulativos, por lo que es importante establecer un horario realista y sistemático. Haga ejercicio cardiovascular tres veces por semana y entrenamiento de pesas y resistencia al menos una vez a la semana. ¡También debería disfrutar del desafío ocasional de una clase de yoga o tai chi para mantenerse ágil y equilibrado!

Haga combinaciones. Los estudios de investigación muestran que lo que más lo beneficiará es la combinación de ejercicio aeróbico y entrenamiento de pesas y resistencia. El ejercicio aeróbico parece mejorar la función general del cerebro, mientras que el entrenamiento de resistencia, la memoria y la función cognitiva.

Muévase en todas partes y en cualquier parte. El movimiento y el ejercicio no tienen que estar confinados al gimnasio. Sea creativo acerca de dónde más puede aumentar su movimiento diario. Camine, no conduzca para hacer un mandado. Use las escaleras y no el ascensor. Baile mientras lava los platos. Aprenda a moverse más en el tiempo que no haga ejercicio.

Protéjase la cabeza. Los golpes repetidos pueden dañar el cerebro de maneras que tal vez no se manifiesten durante años. Así que póngase un casco cuando monte bicicleta o practique deportes de contacto.





Nutrición



Lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro. Los estudios de investigación muestran que cambiar la carne y las papas tradicionales por las dietas más saludables como las mediterráneas y MIND (significa “mente” en inglés, y es un acrónimo de Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) mejora todos los aspectos de la salud. Eso significa consumir menos carne roja y grasas dañinas, y mucho más frutas y verduras, aguacates, pescado, legumbres, frijoles, granos integrales y grasas saludables, como aceite de oliva, semillas y frutos secos.

Llene su plato con frutas y verduras coloridas: rojo, azul, morado, amarillo, verde y naranja son colores muy hermosos. Los alimentos de estos colores contienen las vitaminas y los antioxidantes necesarios para mantener el cerebro funcionando bien, la visión y el sistema inmunológico sanos, y para reducir el riesgo de todo tipo de enfermedades, desde los accidentes cerebrovasculares hasta el cáncer.

Mantenga las cosas sencillas. Elimine los alimentos elaborados que puedan aumentar los amiloides β (beta) en el cerebro. Eso significa decir no a las carnes elaboradas, los quesos, los refrescos, los bocadillos, los cereales para el desayuno y a la mayoría de los alimentos que contengan una lista larga de conservantes y productos químicos. Regla de oro: cuantos menos ingredientes, mejor para su cuerpo.

Deje de consumir azúcar refinada, ya que crea resistencia a la insulina, un causante principal de la diabetes de tipo II, que puede aumentar el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer.

No sólo es lo que se come, sino cuándo se come. Los estudios de investigación muestran que el ayuno diario e intermitente parece reiniciar el metabolismo al quemar grasa como su principal combustible. Así que dele un descanso a su cerebro ayunando de 12 a 14 horas entre la cena y el desayuno. Los estudios muestran que mejorará la sensibilidad a la insulina, una clave para la salud del cerebro.

Reemplace la sal con hierbas y especias. No sólo controlará su presión arterial, lo cual es bueno para el cerebro, sino que muchas especias tienen efectos antiinflamatorios. Utilice abundante canela, cúrcuma, jengibre, orégano, romero y cilantro.

Manténgase hidratado. El cerebro necesita agua. Beba ocho vasos, de 8 onzas, de agua al día.



Ejercite su mente

Desafíe a su cerebro. Los estudios de investigación indican que la actividad mental ofrece beneficios para la salud del cerebro. Aprenda algo nuevo para crear nuevas conexiones neuronales. Estudie un idioma desconocido o aprenda a tocar un instrumento.

Juegue. Capacite su cerebro. Los estudios de investigación muestran que desafiar al cerebro puede mejorar las habilidades cognitivas y fortalecer las vías neuronales existentes. Así que diviértase con aplicaciones en línea, crucigramas y jugando juegos con amigos.

Haga cambios. Tome una ruta alternativa al trabajo. Abra las puertas con la mano no dominante. Párese sobre un pie mientras se cepilla los dientes. Los hábitos cambiantes ayudan a crear nuevas vías en el cerebro.

Lo que no se usa, se pierde. Es posible entrenar la memoria. La próxima vez que vaya a la tienda de comestibles, use su memoria para hacer su lista de compras. Descubrirá que con un pequeño esfuerzo puede fortalecer sus habilidades para recordar.

Juegue, cante y escuche música. La música toca nuestros cerebros, cuerpos, corazones y almas. Evoca recuerdos valiosos y puede provocar emociones profundas. Puede calmar y reducir el estrés o revitalizar y fortalecer. La música es una herramienta terapéutica comprobada y poderosa.

Tómese un descanso de hacer muchas tareas simultáneamente. Al concentrarse en demasiadas cosas a la vez, está comprometiendo su capacidad de almacenar información en períodos cortos. Intente realizar tareas secuencialmente para lograr óptimos rendimientos, productividad y precisión cerebrales. Su cerebro le agradecerá la oportunidad de restablecerse en un mundo lleno de distracciones.





Sueño



Descanse su mente ocupada. El sueño es esencial en la formación de recuerdos y también en la limpieza de los depósitos de amiloides que pueden causar la demencia y la enfermedad de Alzheimer. El cerebro necesita de 7 a 9 horas por noche, así que no se prive de la mucha terapia beneficiosa del sueño.

Haga ejercicio para dormir mejor. Si hace ejercicio durante el día, lo ayudará a limpiar su cerebro por la noche. El ejercicio afloja los depósitos de amiloides que el sueño elimina de noche.

Recargar y reiniciar. Recargue sus dispositivos tecnológicos fuera del dormitorio mientras reinicia su cerebro por la noche. Los dispositivos son una distracción para dormir y la luz azul que emiten inhibe la liberación de melatonina, una hormona necesaria para conciliar el sueño.

Si no se siente descansado, hágase pruebas. Si padece insomnio crónico, hágase la prueba de la apnea del sueño. Hay datos que indican que puede causar un declive más rápido de la función cognitiva y quizás un diagnóstico más temprano de la enfermedad de Alzheimer.

Manténgase a una temperatura fresca. Su cuerpo necesita enfriarse para poder dormir, así que ayúdelo bajando el termostato a entre 60 y 67 grados.

Honre su santuario del sueño. Tienda su cama todos los días. Es una tarea completada y una excelente manera de comenzar el día. Y se sentirá agradable cuando vuelva a acostarse en la noche.

Apague las luces. Si se despierta en medio de la noche, trate de no encender la luz; activará el cerebro al suprimir la producción de melatonina. En lugar de eso, intente practicar la respiración consciente (mindful) para volver a dormirse.

Deje de tomar pastillas. Los somníferos no son sus amigos a largo plazo.



Bienestar

¡Apague el cigarrillo! ¡Apague el cigarrillo! Fumar es malo para el corazón y los vasos sanguíneos, lo que hace más difícil que la sangre fluya al cerebro. Fumar no solo causa cáncer, sino que es considerado como un factor de riesgo para la demencia y la enfermedad de Alzheimer.

Practique la meditación a consciencia plena (mindfulness). La meditación es una herramienta de control del estrés y de estimulación del cerebro. Los estudios de investigación demuestran que incluso unos pocos minutos al día disminuye el estrés, la inflamación y la depresión, ¡y mejora la memoria, el estado de ánimo e incluso los genes!

Reduzca el estrés y la ansiedad. Usar la respiración para meditar es la herramienta más fácil, económica y portátil que tenemos para controlar el estrés y la ansiedad todos los días. Oxigenar la sangre mientras la longitud de la inhalación y la de la exhalación son iguales puede relajar rápidamente.

Obtenga una base de referencia cognitiva. Es importante identificar temprano en la vida si su salud cognitiva está disminuyendo. Así que hable con su médico acerca de hacerse una prueba cognitiva como parte regular de su chequeo.

Ríase un poco, o mejor aún, haga reír a alguien más. Los estudios han demostrado que el humor puede aliviar el estrés, estimular el sistema inmunitario e incluso aliviar el dolor.

Manténgase positivo. La ciencia nos dice que existe un fuerte vínculo entre la “positividad” y la salud, y que quienes tienen una actitud positiva mejoran los desenlaces clínicos y la satisfacción con la vida en un amplio espectro de dolencias, incluso los problemas de salud cardíaca y cerebral. Luego está el hecho muy real de que el decidir, de manera consciente, centrarse en lo positivo nos ayuda a reconocer la alegría, la belleza y la gracia en nuestras vidas.

Haga una caminata silenciosa. Puede observar todo lo que está a su alrededor, lo que le da oportunidad de respirar aire fresco. Los estudios de investigación muestran que pasar tiempo en la naturaleza reduce el cortisol, una hormona del estrés, y se relaciona con una vida más larga en las mujeres.





Conexión social



Quiera a sus amigos y familiares. Los estudios de investigación indican que el aislamiento social es peligroso para la salud y que las personas que permanecen conectadas y tienen una interacción social regular con amigos y familiares mantienen la vitalidad del cerebro.

Nunca se preocupe solo. Compartir sus preocupaciones, depresión y dolor con los demás disminuye la hormona del estrés, cortisol, y aumenta la oxitocina, una hormona que tiene un efecto calmante natural.

Interactúe con los demás. Matricúlese en un curso en una universidad local, haga una fiesta para colorear o participe como voluntario en la comunidad. Convertir una actividad solitaria en algo que haga con un grupo puede ser más beneficioso.

Haga un nuevo amigo. Esfuércese en conocer a alguien de un mundo o país del que no sepa nada. Tener curiosidad acerca de nuevas personas, lugares e ideas mantendrá su cerebro activo.

Recuerde sus historias. Anote su historia y sus recuerdos para que no los olvide, pero pueda compartirlos con otros. Los recuerdos son el tejido conectivo que nos hace a nosotros y a nuestras relaciones únicos.



Brindar cuidados

Está bien pedir ayuda. Todas las personas que ofrecen cuidados necesitan descansar de las demandas físicas y emocionales de esta labor, que puede causar niveles peligrosos de estrés. Cuento con un grupo de personas al que pueda llamar cuando necesite un descanso.

La paciencia es la clave. Recuerde que ofrecer cuidados no es fácil ni para usted ni su ser querido, pero que ambos están haciendo lo mejor que pueden. No todo saldrá según lo planeado, pero está bien.

Mantenga una actitud positiva. Tomar la decisión consciente de centrarse en lo positivo nos ayuda a reconocer la belleza y la gracia en nuestras vidas y a seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. No se concentre en la pérdida, sino en todo lo que su ser querido todavía tiene para dar.

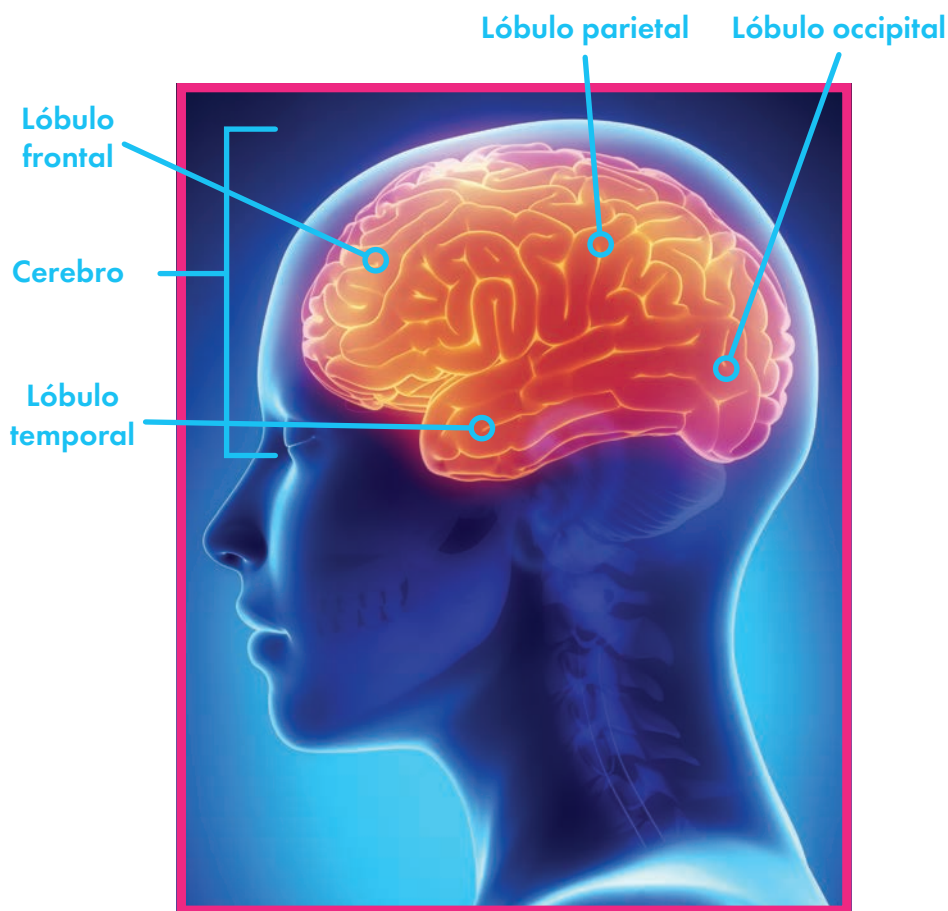
Cree rutinas constantes. Las tareas sencillas que se realizan con regularidad pueden ayudar a crear una estructura confiable para el día, que puede ser reconfortante para las personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer, y también puede proporcionar una gratificante sensación de logro.

La música hace milagros. Intente hacer que su ser querido se bañe o cepille los dientes cantando o escuchando música. La música está profundamente arraigada en nuestro ADN emocional y, a menudo, puede llegar a un ser querido cuando el lenguaje y el razonamiento no pueden.

Prepárese y planifique. En el momento en que reciba el diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer o demencia, tome las medidas necesarias para implementar planes financieros y legales. Esto le permite a la persona con demencia expresar sus deseos de atención y decisiones para el futuro, y le da tiempo para resolver los problemas complejos, asociados con la atención a largo plazo.



Conozca su cerebro



Cerebro — incluye el hemisferio izquierdo y el derecho formados por lóbulos que controlan todas las funciones superiores.

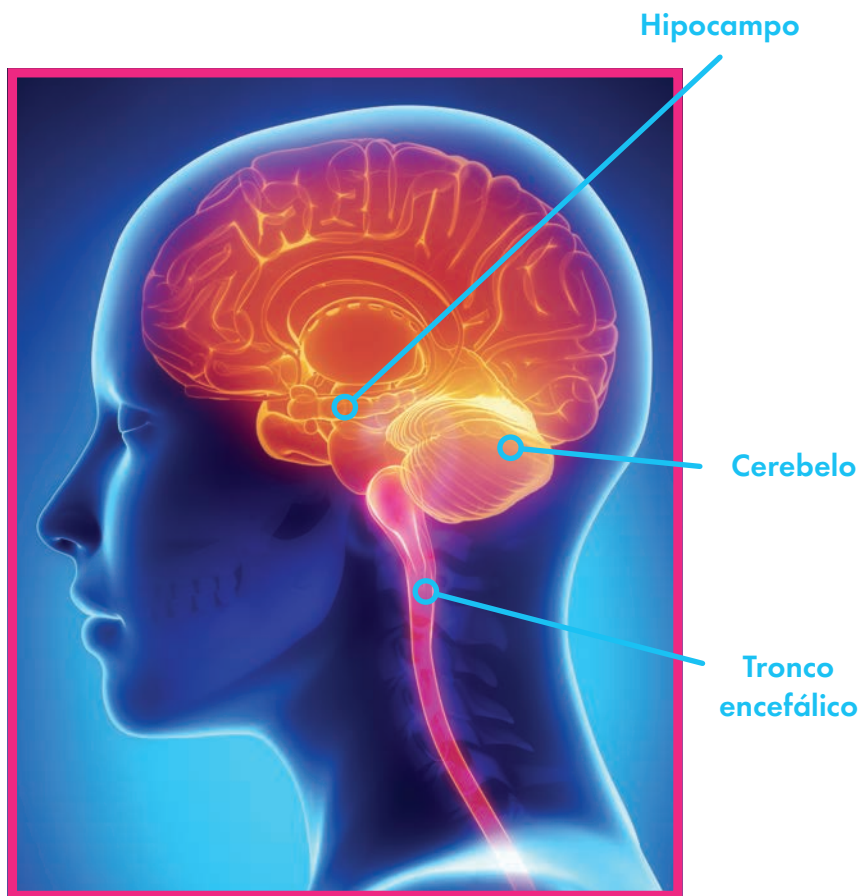
Lóbulo frontal — controla la resolución de problemas, el habla, la atención, la personalidad y el pensamiento abstracto.

Lóbulo parietal — interpreta la información sensorial que incluye el tacto, la temperatura, la percepción espacial y visual.

Lóbulo occipital — maneja el procesamiento visual.

Lóbulo temporal — controla la audición, la comprensión del lenguaje y atribuye significado a la memoria a largo plazo.

Sepa lo que hace



Cerebelo — coordina los movimientos musculares, la postura y el equilibrio.

Tronco encefálico — transmite señales del cerebro al cuerpo; responsable de despertar y dormir.

Hipocampo — este es el principal centro de memoria del cerebro. Si bien la enfermedad de Alzheimer afecta muchas áreas del cerebro, esta es la que se ve más afectada.

Conozca los hechos

- Cada 65 segundos, se diagnostica un nuevo caso de la enfermedad de Alzheimer. Dos tercios de esos casos son mujeres, y nadie sabe por qué es así.
- Más de 5.7 millones de estadounidenses viven hoy con la enfermedad de Alzheimer.
- La enfermedad de Alzheimer empieza a desarrollarse en el cerebro de 20 a 30 años antes del diagnóstico.
- Dos tercios de las personas que cuidan a personas con la enfermedad de Alzheimer también son mujeres, muchas de las cuales tendrán que tomarse un tiempo libre o renunciar a sus trabajos.
- Una mujer de 60 años tiene el doble de probabilidades de padecer la enfermedad de Alzheimer que cáncer de mama a lo largo de su vida.
- Después de los 60 años, una mujer tiene una posibilidad de 1 en 5 de padecer la enfermedad de Alzheimer.
- Para el año 2050, 14 millones de personas en los EE. UU. vivirán con la enfermedad de Alzheimer, y millones de sus familiares y amigos sufrirán con ellas.

El *Women's Alzheimer's Movement* (WAM) está trabajando junto con los principales científicos, investigadores y expertos en estilo de vida para comprender mejor esta enfermedad y descubrir por qué afecta más a las mujeres. Creemos que, al responder esta pregunta, descubriremos los otros misterios que rodean la enfermedad de Alzheimer y podremos cambiar el futuro de todas las mentes.

Conozca los signos

Además de seguir los consejos mencionados en esta guía para tener un cerebro sano, también es importante ser consciente de cuáles son los signos de la enfermedad de Alzheimer. Muchas personas pueden experimentar uno o más de estos síntomas en diferentes grados, pero si nota alguno de ellos, consulte a un médico.

1. Pérdida de la memoria que altera la vida diaria.
2. Dificultad para hacer planes o solucionar problemas.
3. Dificultad para completar tareas conocidas en la casa, el trabajo o el tiempo libre.
4. Confusión con el tiempo o el lugar.
5. Problemas para entender las imágenes visuales y las relaciones espaciales.
6. Problemas nuevos con palabras al hablar o escribir.
7. Perder las cosas y no tener la capacidad de retroceder sus pasos para encontrar el objeto.
8. Disminución o deterioro del juicio.
9. Retirarse del trabajo o actividades sociales.
10. Cambios en el estado de ánimo o la personalidad.



**" "Tu mente es tu mayor
bien. Te acompañará
durante toda tu vida,
así que el momento de
empezar a cuidarla es hoy"**

**— Maria Shriver
Fundadora,
The Women's Alzheimer's Movement**

[illegible]

Manténgase conectado con nosotros en línea para obtener la información más reciente de nuestra comunidad de expertos y reciba todos los días consejos sobre el estilo de vida saludable para el cerebro. También nos puede ayudar a aumentar el conocimiento de este problema al compartir en sus redes y con todos sus conocidos lo que ha aprendido



@womensalz



@womensalzmovement



@thewomensalzheimersmovement



womensalzheimersmovement.org



info@womensalzheimersmovement.org

**Manténgase informado y
comparta la información**

