

WAM

10 COSAS QUE CADA MUJER PUEDE HACER PARA CUIDAR SU CEREBRO

Cada 65 segundos, un nuevo cerebro desarrolla la enfermedad de Alzheimer. Dos de cada tres cerebros de Alzheimer pertenecen a mujeres y no sabemos por qué, y el riesgo es aún mayor para las mujeres de color.

Los cerebros de las mujeres son diferentes a los de los hombres y tienen necesidades únicas. De hecho, **hasta 1/3 de los casos de Alzheimer pueden prevenirse mediante cambios en el estilo de vida.** Aquí hay 10 cosas simples que cada mujer puede hacer para reducir los riesgos de demencia y Alzheimer.

- 1. Cambia tu dieta.** Lo que comemos afecta nuestros cerebros, niveles hormonales y síntomas de menopausia. Una dieta rica en pescado graso, frutas, verduras y nueces puede ayudar a reducir la inflamación, mejorar la salud del cerebro y potencialmente ayudar a prevenir la demencia y la enfermedad de Alzheimer.
- 2. Dar un paseo.** Las mujeres tienen menos probabilidades de hacer ejercicio regularmente que los hombres. Pero el ejercicio diario moderado puede reducir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer, y también crea cambios físicos en nuestros cerebros que pueden ayudar a protegernos contra la demencia.
- 3. Dormir lo suficiente.** Las mujeres tienen más problemas para dormir que los hombres, pero dormir es vital porque durante el sueño nuestros cerebros eliminan toxinas y proteínas que podrían provocar Alzheimer. Nuestro cerebro necesita al menos 7-8 horas para pasar por sus ciclos de limpieza.
- 4. Cuida tu corazón.** La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en las mujeres y es un factor de riesgo para el deterioro cognitivo. Una dieta saludable, controlar los niveles de estrés y mantener un peso saludable puede proteger tanto nuestros corazones como nuestros cerebros.
- 5. Ejercita tu mente.** Mantener nuestros cerebros activos puede ayudar a reducir nuestro riesgo de demencia. La clave es desafiar a su cerebro: lea un nuevo libro, aprenda a tocar un instrumento o un nuevo juego; cualquier cosa que estimule su cerebro puede ayudar a desarrollar una capacidad para evitar el deterioro cognitivo.
- 6. Aumenta tus antioxidantes.** Las vitaminas A, C y E pueden ayudar a reducir el estrés oxidativo en el cerebro de las mujeres, que son vulnerables a la inflamación y al estrés. Estas potentes vitaminas también pueden ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia.
- 7. Mantén el estrés bajo control.** El estrés aumenta los niveles de cortisol, lo que puede conducir a la contracción del cerebro y al deterioro de la memoria, especialmente después de la menopausia. Entonces, medita, duerme, haz ejercicio y participa en la interacción social: las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de verse afectadas por la soledad y la falta de apoyo.
- 8. Cuida tu intestino.** El cerebro y el sistema gastrointestinal están conectados. Puede nutrir los microbios intestinales saludables manteniendo los niveles de insulina bajo control y comiendo menos azúcar, menos comidas procesadas y más fibra y alimentos fermentados.
- 9. Pregunta sobre las hormonas.** La menopausia ocurre durante varios años y puede conducir a desequilibrios hormonales en las mujeres, y la perimenopausia a menudo comienza en los años 40. Estos desequilibrios pueden conducir a la confusión mental, fallas de memoria y otros efectos preocupantes. Habla con un médico sobre las terapias hormonales.
- 10. Está atenta a la depresión.** Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de tener ansiedad y depresión, y muchas desarrollan depresión durante la menopausia. Esto podría afectar la memoria y aumentar el riesgo de Alzheimer. Si estás deprimida, habla con un médico de inmediato, ya que hay muchas opciones de tratamiento disponibles.

Para obtener más recursos e información sobre la salud cerebral de las mujeres, visite womensalzheimersmovement.org.
WAM quisiera agradecer a los miembros de nuestro Consejo Asesor Científico que contribuyeron a esta guía.