

10 PREGUNTAS

QUE CADA MUJER DEBE PREGUNTAR A SU MÉDICO SOBRE *LA SALUD CEREBRAL*

Cada 65 segundos, un nuevo cerebro desarrolla la enfermedad de Alzheimer. **Dos de cada tres pertenecen a las mujeres y no sabemos por qué.**

Sabemos que **la mayoría de las mujeres no hablan con sus médicos sobre su salud cerebral**, sin saber que su futuro puede depender de ello. Las siguientes son 10 preguntas que WAM recomienda que le pida a su médico para comenzar.

**WOMEN'S
ALZHEIMER'S
MOVEMENT**



10 PREGUNTAS

QUE CADA MUJER DEBE PREGUNTAR A SU MÉDICO SOBRE LA SALUD CEREBRAL

20's, 30's Y 40's

- 1. ¿Qué hábitos de estilo de vida protegerán mi salud cerebral durante toda la vida?**
Pregunte sobre la dieta y el ejercicio, y hable sobre las vitaminas, los suplementos y las hormonas, incluido el control de la natalidad, que está tomando.
- 2. Estoy embarazada. ¿Qué cambios cognitivos debo esperar como resultado del embarazo?**
El embarazo causa cambios hormonales, incluso después del parto y durante / después de la lactancia. Tome notas sobre cualquier signo de depresión posparto y revísalas con su médico.

40's Y 50's

- 3. Estoy considerando una histerectomía. ¿Existe un vínculo de Alzheimer?**
Los estudios iniciales muestran una correlación entre una histerectomía (extirpación del útero) y una ooforectomía (extirpación de los ovarios) y el riesgo de Alzheimer. Sin embargo, entran otros factores, como la edad y si has pasado por la menopausia. Pregunte sobre todas sus opciones para tomar una decisión informada.
- 4. Tengo antecedentes familiares de Alzheimer. ¿Hay algo que pueda hacer para protegerme?**
Tener Alzheimer en la familia no significa que lo contraerá, pero es bueno que su médico lo sepa mientras revisa su salud general y su plan de atención.
- 5. Creo que estoy entrando en la perimenopausia. ¿Qué debo esperar?**
El inicio de la menopausia incluye transiciones hormonales que pueden afectar los cambios en la memoria. Hable con su médico si está deprimida, de mal humor o tiene dificultades para concentrarse. Pregunte sobre la terapia hormonal (TH) y cualquier impacto cognitivo asociado.
- 6. ¿Necesito un escáner cerebral y/o una prueba cognitiva basal?** Es posible que su médico quiera un punto de referencia cognitiva si experimenta pérdida de memoria que le preocupa.

- 7. He oído que la terapia hormonal (TH) puede estar relacionada con un mayor riesgo de Alzheimer y cáncer. ¿Qué debo hacer?**
Ya sea que su médico le recomiende TH o usted ya esté tomando TH, pregunte sobre cualquier efecto sobre la salud del cerebro. Los estudios científicos indican que la TH iniciada tempranamente en la transición menopáusica puede reducir el riesgo de Alzheimer, mientras que la iniciación más tarde en la vida (65 años o más) no es beneficiosa y puede ser dañina. El tipo de progestina que se usa en la TH también es crítico, así que insista en discutir las opciones con su médico para diseñar un plan que sea específico para sus síntomas y factores de riesgo.

- 8. Estoy recibiendo tratamiento contra el cáncer. ¿Cómo afectará esto la salud de mi cerebro?** Algunos tratamientos contra el cáncer y quimioterapias que suprimen la producción de estrógeno pueden afectar la salud del cerebro. Muchas mujeres experimentan "niebla cerebral" y "cerebro de quimioterapia" que no son lo mismo que el Alzheimer. Sin embargo, debido a que la pérdida de estrógeno puede afectar su riesgo a largo plazo, solicite un plan personalizado para usted.

AÑOS 60 Y MAS

- 9. ¿Debo ver a un neurólogo o geriatra?**
Si experimenta olvido, problemas con el lenguaje, pérdida de memoria u otros síntomas que le preocupan, solicite ver a un geriatra o neurólogo. No significa que tenga Alzheimer, pero un especialista puede ayudarlo.
- 10. Me preocupa que pueda tener Alzheimer. ¿Cómo puedo estar segura?** Pida pruebas para estar segura. Pregunte si está elegible para participar en un ensayo clínico y, si lo es, regístrese de inmediato. Puede ayudarlo, y puede ayudar a los científicos a encontrar la clave para eliminar la enfermedad de Alzheimer de una vez por todas.