

10 preguntas

que toda mujer debe hacer a su médico sobre la salud cerebral

Cada 65 segundos, otro cerebro desarrolla la enfermedad de Alzheimer. Dos de cada tres pertenecen a 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 el Women's Alzheimer's Movement de Cleveland Clinic recomienda hacer a su médico para empezar.

20, 30 y 40 años

1.

¿Qué hábitos de vida protegerán mi salud cerebral durante toda la vida? Pregúntele sobre la dieta y el ejercicio, y coméntele qué vitaminas, suplementos y hormonas está tomando, incluidos los anticonceptivos o la terapia hormonal.

2.

Estoy embarazada. ¿Qué cambios cognitivos debo esperar como consecuencia del embarazo?

El embarazo provoca cambios hormonales, incluso después del parto y durante y después de la lactancia. Tome nota de cualquier signo de depresión posparto y revíselo con su médico. La preeclampsia también es un factor de riesgo de deterioro cognitivo y debe tratarse con prontitud.

40 y 50 años

3.

Estoy considerando una histerectomía. ¿Existe una relación con la enfermedad de Alzheimer?

Los primeros estudios muestran una correlación entre la histerectomía (extirpación del útero) y la ovariectomía (extirpación de los ovarios) y el riesgo de padecer Alzheimer. Sin embargo, hay otros factores que entran en juego, como la edad y el hecho de haber pasado por la menopausia. Pregunte por todas sus opciones para tomar una decisión informada.

4.

Tengo antecedentes familiares de Alzheimer. ¿Hay algo que pueda hacer para protegerme?

Tener la enfermedad de Alzheimer en la familia no significa que usted vaya a padecerla, pero es bueno que su médico lo sepa cuando revise su estado general de salud y su plan de atención. La mejor evidencia es la dieta mediterránea.

5.

Creo que estoy entrando en la perimenopausia.

¿Qué puedo esperar? El inicio de la menopausia incluye transiciones hormonales que pueden generar cambios en la memoria. Hable con su médico si está deprimido, de mal humor o le cuesta concentrarse. Pregunte sobre la terapia hormonal sustitutiva y los efectos cognitivos asociados.

6.

¿Necesito una tomografía cerebral y/o una prueba cognitiva basal? Es posible que su médico le pida una evaluación cognitiva basal si experimenta una pérdida de memoria que le preocupa.

7.

He oído que la terapia hormonal sustitutiva (THS) puede estar relacionada con un mayor riesgo de padecer Alzheimer y cáncer. ¿Qué debo hacer?

Tanto si su médico le recomienda la THS como si ya la está siguiendo, pregúntele sobre los posibles efectos en la salud cerebral. Los estudios científicos indican que la THS iniciada al principio

de la transición menopáusica puede reducir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer, mientras que la iniciada más tarde (a partir de los 65 años) no es beneficiosa ni perjudicial. El tipo de progestina utilizado en la THS puede ser perjudicial. Revise sus síntomas, factores de riesgo y preferencias y tome la decisión que más le convenga.

8.

Estoy en tratamiento contra el cáncer. ¿Cómo afectará esto a mi salud cerebral?

Algunos tratamientos contra el cáncer y las quimioterapias que suprimen la producción de estrógenos pueden afectar a la salud cerebral. Muchas mujeres experimentan “niebla cerebral” y “quimiocerebro”, que no son lo mismo que la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, dado que la pérdida de estrógenos puede afectar a su riesgo a largo plazo, solicite un plan adaptado exclusivamente a usted.

60 años en adelante

9.

¿Debo consultar a un neurólogo o a un médico geriatra? Si experimenta olvidos, problemas con el lenguaje, pérdida de memoria u otros síntomas que le preocupen, pida ver a un geriatra o neurólogo. No significa que padezca la enfermedad de Alzheimer, pero un especialista puede ayudarle.

10.

Me preocupa que pueda tener Alzheimer.

¿Cómo puedo estar seguro? Pida que le hagan pruebas para estar seguro. Esto suele implicar una prueba cognitiva y, a veces, pruebas de diagnóstico por imagen. Pregunte si reúne los requisitos para participar en un ensayo clínico y, si es así, inscríbase de inmediato. Puede ayudarle a usted y a los científicos a encontrar la clave para erradicar la enfermedad de Alzheimer de una vez por todas.

Para más consejos e información, conéctese con nosotros:



thewomensalzheimersmovement.org



[@womensalzheimersmovement](https://www.facebook.com/womensalzheimersmovement)



[@womensalzmovement](https://www.instagram.com/womensalzmovement)