



Guía para la

Prevención de la Demencia

Reduciendo el riesgo a través de estrategias de prevención

Siempre es mejor prevenir que curar. Esto también aplica al Alzheimer. Lamentablemente, no hay una cura para el Alzheimer, pero se puede reducir el riesgo de desarrollar esta terrible enfermedad a través de múltiples estrategias. Los estudios muestran que probablemente más del 35% del riesgo de contraer Alzheimer u otras demencias puede ser eliminado a través de un estilo de vida sano para el cerebro y manteniendo un buen estado de salud general. En este folleto aprenderá cómo envejecemos con el tiempo y cómo nos volvemos proactivos en la lucha contra el Alzheimer.

Cómo cambia el cerebro con la edad

Mucha gente experimenta leves dificultades de memoria a medida que van envejeciendo. A veces, este problema es demasiado frecuente y buscan atención médica. Estos individuos pueden desarrollar uno de los siguientes problemas médicos:

Deterioro cognitivo subjetivo (SCD por sus siglas en inglés): pacientes que experimentan e informan a sus médicos sobre frecuentes confusiones o pérdidas de memoria en los últimos 12 meses, pero que no son evidentes en pruebas cognitivas detalladas. Aunque SCD es un factor de riesgo para el Alzheimer y otras demencias, mucha de la gente con SCD no desarrolla estas enfermedades.

Deterioro cognitivo leve (MCI por sus siglas en inglés): pacientes con más problemas en sus pruebas cognitivas que las esperadas para su edad, aunque sus problemas no incapacitan significativamente su capacidad para completar tareas básicas como cocinar, conducir o pagar las facturas. Una persona con MCI o sus familiares notan lapsos frecuentes de memoria y quizás un empeoramiento de la memoria con el tiempo. MCI es un factor de riesgo para el Alzheimer y otras formas de demencia pero no todo el mundo con MCI avanza hacia una forma de demencia.

Demencia: pacientes con más problemas de los esperados para la edad en pruebas cognitivas, los cuales afectan su habilidad para completar al menos algunas de las tareas diarias como cocinar, controlar los medicamentos, o conducir. La demencia es un término general que implica un declive en el funcionamiento diario, lo que lo diferencia del SCD o del MCI. La demencia puede ser causada por muchas enfermedades, incluyendo el Alzheimer (alrededor de un 60-80% de los casos), embolia, Parkinson, entre otros.

Series de guías educativas sobre envejecimiento y pérdida de memoria

I. Diagnóstico de demencia

II. Participación en investigación

III. Cuidados

IV. Prevención

V. Gestión del comportamiento

VI. Compromiso social

VII. Crisis de salud

VIII. Duelo y Pérdida



Síganos:



@WE_ARE_MADRC



@MASSADRC



@ADRCMASS



ADRC MASS



MASSACHUSETTS
ALZHEIMER'S DISEASE
RESEARCH CENTER

¿Cuáles son los cambios normales en la memoria?

A medida que envejecemos, es normal experimentar algunos cambios en la memoria. La mayoría de adultos mayores experimenta algún tipo de cambio cognitivo. Estos son algunos de los cambios más comunes:

- Olvidarse de nombres de manera más frecuente
- Tener problemas para cambiar de un tema a otro en una conversación
- Requerir tiempo y esfuerzo para aprender información nueva

Una pérdida de memoria normal relacionada con la edad puede ser debido a la decreciente habilidad del cerebro para recordar información. Puede que se necesite más tiempo para recordar o aprender cosas nuevas. Aunque puede ser frustrante, estos cambios en la memoria no son lo suficientemente significativos como para afectar a la vida diaria.

Los siguientes tipos de pérdida de memoria repentina se informan con frecuencia y forman parte del proceso de envejecimiento:

- Olvidar el porqué has entrado en una habitación
- Dificultad para encontrar palabras en una conversación
- Colocar objetos de la casa en un lugar diferente al acostumbrado
- Olvidar el PIN o la contraseña de una tarjeta bancaria

Todos experimentamos pérdidas de memoria de una forma u otra. Esto no significa que usted tenga Alzheimer. Sin embargo, una pérdida de memoria frecuente puede ser preocupante. Un neurólogo o un psicólogo pueden realizar diferentes pruebas para determinar el motivo de sus problemas de memoria.



Cambios de memoria relacionados con la edad

VS

motivos de preocupación

Entendiendo las diferencias

Envejecimiento normal	Motivo de preocupación
Olvidar nombres, o ser más lento en recordarlos	Olvidar citas
Colocar objetos en lugares no habituales	Poner las cosas en lugares extraños (la leche en el armario, las llaves en el microondas)
Olvidar donde ha aparcado	Dificultad siguiendo las señales de tráfico
Olvidar el porqué ha entrado en una habitación	Preguntar las mismas cosas una y otra vez
Dificultad ocasional para encontrar palabras	Perderse en lugares muy conocidos
Usted está preocupado sobre sus cambios de memoria, pero sus amigos y familiares no lo están	Usted no nota problemas de memoria, pero sus amigos y familiares están preocupados

WWW.MADRC.ORG

Cómo reducir el riesgo a desarrollar Alzheimer

Realizar los siguientes pasos puede ayudarlo a disminuir sus posibilidades de desarrollar Alzheimer. Son comportamientos saludables para el corazón que también son importantes para envejecer con un nivel cognitivo sano. Recuerde que nunca es demasiado tarde o demasiado pronto para empezar a incorporar estas estrategias en su vida:

Paso 1: Dieta sana*

Coma estos alimentos cada día

- Cereales (pan integral 100%, arroz integral, avena,...)
- Vegetales de hoja verde (col, espinacas,...)
- Fruta (arándanos, fresas, kiwis, naranjas...)
- Pescado graso (salmón, atún,...)
- Legumbres/frutos secos (alubias, frijoles, almendras, pistachos,...)

Coma estos alimentos con moderación

- Aves de corral (pollo, pavo)
- Huevos
- Lácticos (leche, mantequilla, queso, helado)
- Alcohol (vino)

Evite estos alimentos:

- Azúcares refinados: Se extraen y se procesan de alimentos naturales para potenciar el sabor. Algunos ejemplos son el sirope de maíz con alto contenido en fructosa, harina blanca y endulzantes artificiales.
- Carne roja: si la come, intente comprar la menos grasa (con bajo contenido de grasas saturadas) y carne de vacas alimentadas con hierba, que hayan comido una dieta limpia.
- Grasas saturadas: estas grasas que se mantienen sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla, y pueden bloquear las arterias si se comen en exceso.



DIETA CEREBRAL SALUDABLE

PORCIONES RECOMENDADAS



Granos integrales: 3 porciones al día



Verduras de hoja verde: al menos 1 porción al día



Otras verduras: al menos 1 porción al día



Pescado: al menos 1 porción a la semana



Aves de corral: al menos 2 porciones a la semana



Aceite de oliva virgen extra: 1 porción al día



Frutos secos: 5 onzas a la semana



Frutas: al menos 5 porciones a la semana



Legumbres: 3 porciones a la semana

Paso 2: Ejercicio con frecuencia

El ejercicio es muy beneficioso, tanto por el cerebro como por el corazón. Las investigaciones muestran que 30-60 minutos de ejercicio aeróbico (cardio), 3-4 veces a la semana, puede disminuir su riesgo de desarrollar Alzheimer y otras demencias.

Los ejercicios aeróbicos son los que incrementan la velocidad del corazón, provocan sudoración y puede sentir que le falta aire. Cualquier actividad física puede beneficiar a su cerebro porque aumenta su resistencia y el flujo sanguíneo del cerebro.



¡MUÉVETE POR TU CEREBRO!!

EJERCICIOS SUGERIDOS DENTRO DE CASA

- Rueda de andar
- Subir escaleras
- Entrenador elíptico
- Bicicleta estática
- Clase de gimnasia grupal
- Clase de ejercicio en video



EJERCICIOS SUGERIDOS AL AIRE LIBRE

- Caminar o trotar
- Ciclismo
- Esquí de fondo
- Remo
- Aeróbic acuático
- Nadar



El ejercicio cardiovascular, que aumenta el ritmo cardíaco, te hace sudar ligeramente y sentirte ligeramente sin aliento, es el que muestra el mayor beneficio.

La Asociación Americana del Corazón sugiere estas frecuencias cardíacas objetivo para obtener el máximo beneficio de practicar ejercicio. →

WWW.MADRC.ORG

Age	Target HR Zone 50-85%	Average Max Heart Rate, 100%
45 years	88-149 bpm	175 bpm
50 years	85-145 bpm	170 bpm
55 years	83-140 bpm	165 bpm
60 years	80-136 bpm	160 bpm
65 years	78-132 bpm	155 bpm
70 years	75-128 bpm	150 bpm

Paso 3: En forma mentalmente, activo socialmente

Evite estar solo. Interaccione con amigos y familiares a través de actividades como juegos de cartas o de mesa, atendiendo a actos sociales o realizando algún curso con otra gente para aprender algo nuevo. Esto puede ayudar a activar la memoria y la velocidad de procesamiento. Aquí hay algunas ideas para estar en forma mentalmente y activo socialmente:

- Puzzles y juegos: sudoku, crucigramas, puzzles, juegos de mesa, juegos de cartas y juegos online "cerebro/cognitivo"
- Lectura: periódicos, revistas, libros, y/o artículos online
- Aprendizaje: realice un curso de arte, danza o manualidades, aprenda a usar un tipo nuevo de tecnología, inscríbese en un curso de educación continuada.
- Socialización: organice encuentros con amigos y familiares o hable con ellos por teléfono o video conferencias.
- Actividades comunitarias: Asista a un concierto o a una conferencia, sea voluntario en una organización local, coma en un restaurante nuevo



¡INVOLUCRA TU CEREBRO!

ACTIVIDAD SOCIAL Y MENTAL

APRENDE NUEVAS HABILIDADES

Intenta algo nuevo! Tome una clase de baile, arte, música, cocina o manualidades.



PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

¡Participa con tu comunidad! Sea voluntario en un grupo local o participe en un comité. Socializar.



¡CONÉCTATE SOCIALMENTE!

Habla con un amigo, almuerza con un vecino o reúnete con un familiar para tomar un café.



LEER Y ESCRIBIR

Lee un libro. Escribe tus recuerdos familiares favoritos y/o elabora poesía.



WWW.MADRC.ORG

Paso 4: construcción de la reserva cognitiva

Se habla de la reserva cognitiva para describir la fortaleza del cerebro cuando "se lo pone a prueba" en momentos de estrés o al principio del declive cognitivo. Realizar y mantener los comportamientos sanos para el cerebro que le indicamos en esta guía lo ayudará a construir esta reserva.

Para una persona con un deterioro cognitivo leve (MCI) o un deterioro cognitivo subjetivo (SCD), una alta reserva cognitiva le permite resistir los efectos de los cambios en el cerebro que pueden ser a veces el principio del Alzheimer u otras demencias y poder usar vías alternativas para funcionar de forma óptima y aguantar cambios. Por ejemplo, si una enfermedad neurológica debilita una conexión del cerebro, un cerebro con una elevada reserva cognitiva puede fortalecerla o crear una nueva. Esto le permite conseguir el objetivo deseado.



Paso 5: Desarrollar hábitos de sueño saludables

Muchas veces no prestamos atención a la calidad del sueño, pero ¡Es crucial para la salud del cerebro! Es importante dormir cada noche varias horas de forma seguida puesto que le permite al cerebro sacar las toxinas perjudiciales durante los diferentes estadios del sueño. Si este proceso no se completa de forma adecuada, las toxinas se pueden acumular y contribuir al declive cognitivo. Además, pocas horas de sueño provocan que la persona esté cansada durante el día e incrementa su estrés, lo que incrementa el riesgo de cambios en el cerebro que pueden llevar al Alzheimer o a otras demencias.



HÁBITOS DE DORMIR SALUDABLES



SE CONSTANTE

Acuéstate cada noche a la misma hora y levántate por la mañana a la misma hora, incluso los fines de semana.



OPTIMIZA EL DORMITORIO

Asegúrate que tu dormitorio es tranquilo, está oscuro, relajante y que la temperatura es confortable



DEBES EVITAR

No comas mucho ni bebas alcohol o cafeína antes de acostarte.

Recomendaciones para dormir de forma saludable

Edad	Horas de sueño recomendadas
18-60	7 horas de sueño o más
61-64	7-9 horas de sueño
65 +	7-8 horas de sueño



HAZ EJERCICIO

Mantente activamente físico durante el día puesto que esto te ayudará a dormirte más fácilmente por la noche.



SIN ELECTRÓNICOS

Elimina de tu dormitorio la TV, computadoras, celulares, puesto que pueden estimular el cerebro y dificultar el sueño.

Habla con tu doctor si tienes insomnio, roncas, estás fatigado o te duermes excesivamente durante el día.

WWW.MADRC.ORG

Paso 6: Controlar los niveles de estrés

Todo el mundo tiene momentos de estrés en su vida y puede beneficiarse al encontrar maneras de reducirlo. El estrés puede provocar daños en las células cerebrales, generar hipertensión o enfermedades del corazón y estar asociado con otras enfermedades crónicas.

Las técnicas que gestionan el estrés incluyen meditación, toma de conciencia, ejercicio de forma regular, dormir con calidad de sueño y hablar sobre lo que le preocupa con un profesional.



Paso 7: Conservar su salud

Algunos problemas médicos pueden impactar su salud cardiovascular y mental e incrementar su riesgo de Alzheimer y demencias relacionadas. A continuación presentamos un gráfico con varios problemas médicos que pueden perjudicar el nivel cognitivo de una persona. También puede encontrar acciones recomendadas para cada uno. Por ejemplo, estudios avalan el hecho que mantener al presión sanguínea dentro de parámetros normales, a través de medicamentos y un estilo de vida sano, y tratar la depresión en cualquier momento de la vida adulta de una persona, puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar Alzheimer y demencias relacionadas.

Problema médico	Respuesta fisiológica	Acciones
Presión sanguínea elevada	Reduce el flujo sanguíneo al cerebro	Mantenerla por debajo de 120/80 mmHg
Colesterol alto	Incrementa el riesgo de embolia y puede aumentar la construcción de amiloides en el cerebro	Mantenerlo por debajo de 180 mg/dL
Diabetes	Provoca inflamación e interrumpe el metabolismo de la glucosa en el cerebro	Mantener el azúcar en sangre entre 100 mg/dL y 140 mg/dL
Síndrome metabólico	Presión sanguínea alta, exceso de grasa, bajo colesterol HDL, y azúcar en sangre elevado	Mantener el IMC entre 18.5 y 24.9
Depresión	Asociado con altos niveles de cortisol (la hormona del estrés) y con inflamación crónica en el cerebro	Consulte a su médico si experimenta síntomas

Medicamentos y suplementos

Hable siempre con su médico sobre los medicamentos y/o suplementos que está tomando para asegurarse que son apropiados para la salud de su cerebro. Algunos pueden causar efectos secundarios negativos. Por ejemplo, algunos antihistamínicos (como Benadryl) que se usan para tratar alergias, pueden provocar visión borrosa, boca seca y confusión - especialmente a las personas mayores.

Los ingredientes a los que debemos prestar atención en medicamentos sin prescripción incluyen la difenhidramina, la bromofenilamina y la clorofenilamina. Estos ingredientes activos en medicamentos para la alergia deben hablarse con su médico. Las alternativas a éstos sobre los que puede hablar con su médico podrían ser la melatonina o la manzanilla.

Recetas

Los medicamentos "anticolinérgicos" pueden tener el efecto secundario de bloquear mensajes químicos que ayudan a las células del cerebro a comunicarse unas con otras. Esto puede causar dificultades con la memoria y la cognición. Algunos medicamentos usados de forma común para urgencias urinarias y para la ansiedad, por ejemplo, tienen estas propiedades. En general, las personas mayores deberían tener como mínimo una breve charla sobre todos los medicamentos que están tomando y su potencial efecto secundario tanto a nivel cognitivo como de memoria y buscar alternativas en caso posible.

Suplementos

Las vitaminas y los suplementos pueden tener una variedad de efectos en la salud cognitiva. Aunque algunos suplementos relacionados con la memoria y el envejecimiento pueden ayudar con algunos problemas/individuos, la mayoría no disponen de beneficios probados científicamente. Además, aunque algunos suplementos estén indicados como "potenciadores del cerebro" o "curas naturales", no ha sido estudiada su seguridad/eficacia. Hable con su médico sobre los suplementos para obtener más información.

La importancia de la investigación

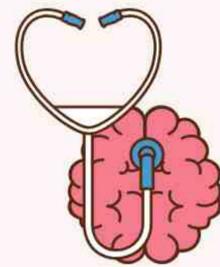
Es de suma importancia en la investigación tener voluntarios de diversas razas, edades, sexos, etnicidades e identidades, para poder encontrar tratamientos y una cura que sirva para todos. En el campo de la investigación hay oportunidades para todo el mundo, tanto si usted está sano a nivel cognitivo, tiene un diagnóstico de Alzheimer o demencia o simplemente está preocupado por su memoria y sus pensamientos.

La participación en investigaciones permite que la gente aprenda más sobre su salud, al tiempo que ayuda a la ciencia a avanzar. El Massachusetts Alzheimer's Disease Research Center (MADRC) del Mass General Brigham, ofrece tanto estudios de observación como ensayos clínicos para gente con problemas de memoria o para aquellos cognitivamente sanos. Para saber más visite: www.madrc.org/join-a-study/

Para más información sobre
Salud Cerebral, visita:
www.madrc.org/brain-health/



POTENCIA TU CEREBRO



**LO QUE ES BUENO PARA EL CORAZÓN,
ES BUENO PARA EL CEREBRO**



¡El Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer de Massachusetts (MADRC) quiere que la salud del cerebro sea una prioridad!

Sus estudios demuestran que los comportamientos saludables para el corazón pueden reducir el riesgo de desarrollar demencia. Para aprender como la dieta, el ejercicio, el sueño y las actividades sociales y mentales contribuyen a la salud del cerebro, escanee los códigos siguientes.



DIETA



EJERCICIO



SUEÑO



SOCIAL Y MENTAL



Para más información sobre la
salud del cerebro, visite:
www.madrc.org/brain-health/



Apoyo clínico adicional

- MGH Memory Disorders Division: www.massgeneral.org/neurology/treatments-and-services/memory-disorders-division
- MGH Multicultural Assessment and Research Center: www.massgeneral.org/psychiatry/treatments-and-services/multicultural-assessment-and-research-center
- BWH Center for Brain/Mind Medicine: www.madrc.org/bwh-center-for-brain-mind-medicine/
- BWH Rapid Diagnostic Clinic: www.madrc.org/bwh-center-for-brain-mind-medicine//wp-content/uploads/2016/09/RDC-Clinician-Info.pdf
- McLean Memory Diagnostic & Assessment Clinic: www.mcleanhospital.org/older-adult

Información sobre investigación y recursos

Brigham & Women's Hospital
Center for Alzheimer Research & Treatment
(617) 732-8085
CART@partners.org

Massachusetts General Hospital
Alzheimer's Clinical & Translational Research Unit
kdevitte-mckee@mgb.org

Massachusetts Alzheimer's Disease Research Center
<https://www.madrc.org/join-a-study/>
Para información sobre estudios de investigación:
(617) 278-0600

Alzheimer's Association
MA/NH Chapter: 617-868-6718, línea de ayuda nacional: 800-272-3900, www.alz.org

Association for Frontotemporal Degeneration
Línea de ayuda: 866-507-7222, www.theaftd.org

Lewy Body Dementia Association
Cuidadores LBD: 888-204-3054, www.lbda.org

National Institute on Aging: Alzheimer's Disease Education and Referral Center (ADEAR)
ADEAR Center: 800-438-4380, www.nia.nih.gov/health/about-adear-center

Alzheimer's Foundation of America
Línea de asistencia nacional: 866-232-8484, www.alzfdn.org

Información sobre ensayos clínicos
National clinical trial information: www.clinicaltrials.gov

National Institute on Aging: Alzheimer's Disease Education and Referral Center (ADEAR):
800-439-4380

Alzheimer's Association TrialMatch: 800-272-3900

Alzheimer Prevention Network: www.alzpreventionnetwork.org

Massachusetts General Hospital
Frontotemporal Disorders Unit
(617) 726-8689
MGHTFDUNIT@partners.org

Massachusetts General Hospital
Lewy Body Dementia Unit
(617) 726-1728
mquan4@mgh.harvard.edu

Investigación para la prevención

Para conocer los estudios en curso en MADRC que se centran en la prevención, incluido el estudio AHEAD, visita: www.madrc.org/join-a-study/

MADRC Series educativas: Guía para el envejecimiento y la pérdida de memoria

Estas útiles guías, que tratan una gran variedad de temas, se pueden encontrar en: www.madrc.org/community/



Series de guías educativas



Responsables del contenido

Dorene Rentz, PsyD

Gad Marhsall, MD

Lenore Jackson-Pope, MSM, BSN, CCRP

Colaboradores de contenido

Hope Schwartz

Seth Gale, MD

Joel Salinas, MD, MBA

Orett Burke, BS

Christine M. Brown BS, MS



El mayor obstáculo para tratamientos potenciales para el Alzheimer es una falta de voluntarios para participar en estudios de investigación. Los investigadores no pueden hacerlo solos. Todos los ensayos clínicos necesitan voluntarios. Los participantes en el estudio forman parte del equipo de investigación, reciben información de salud actualizada y normalmente se les paga los gastos de viaje.

WWW.MADRC.ORG