

21 DE SEPTIEMBRE DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

MEDIDAS PREVENTIVAS Y ALZHEIMER

AFAEX quiere contribuir a mejorar de la salud de tod@s y a luchar contra la incidencia del Alzheimer mediante la publicación de una serie de folletos informativos que insistan en la prevención como medio eficaz para ganarle tiempo a esta dolencia, en el caso de tener que padecerla, y de promoción de la salud en general.

En este primer folleto, de la serie azul o prevención, hacemos una presentación general de lo que pretendemos y entendemos por prevención en el Alzheimer. Los siguientes trípticos desarrollarán medidas preventivas concretas sobre factores de riesgo modificables en la enfermedad.

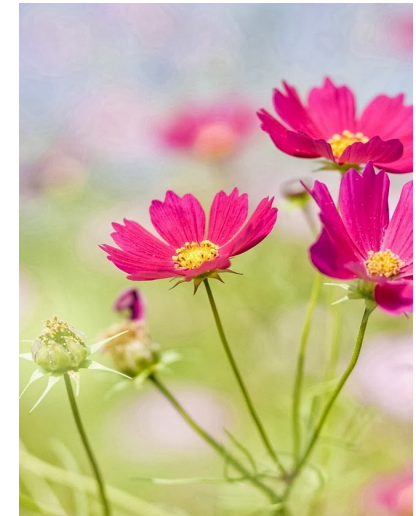


LA PREVENCIÓN, UN ESTILO DE VIDA



AFAEX- ASOCIACIÓN EXTREMEÑA DE FAMILIARES
DE PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS
ENFERMEDADES AFINES
"NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE"
Av. María Auxiliadora, 2- 06011 Badajoz
Teléfono y fax: 924 22 91 78
Correo: afaexbadajoz1@gmail.com
www.badajoz.org/afaex

ALZHEIMER FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN



INTERVENCIÓN EN SALUD COMUNITARIA



GOBIERNO DE EXTREMADURA



FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN EN LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

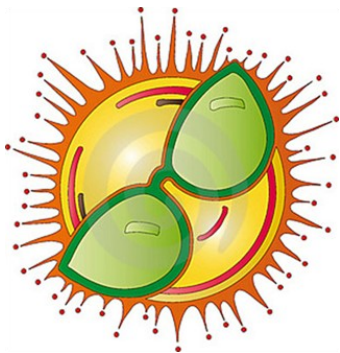
Para poder prevenir una enfermedad hemos de conocer sus causas.

No conocemos las causas de la Enfermedad de Alzheimer, por lo que no podremos prevenirla de una manera completa... Sólo podemos hablar de "factores de riesgo".

Los factores de riesgo, son aquellas causas cuya presencia hace más probable que uno tenga, o no, la enfermedad.

¿Es verdad que no conocemos ninguna causa de la enfermedad de Alzheimer?

Si por causa se entiende el mecanismo que la desencadena y mantiene, debemos decir que hay muchas hipótesis pero ninguna claramente prevalente sobre las demás.

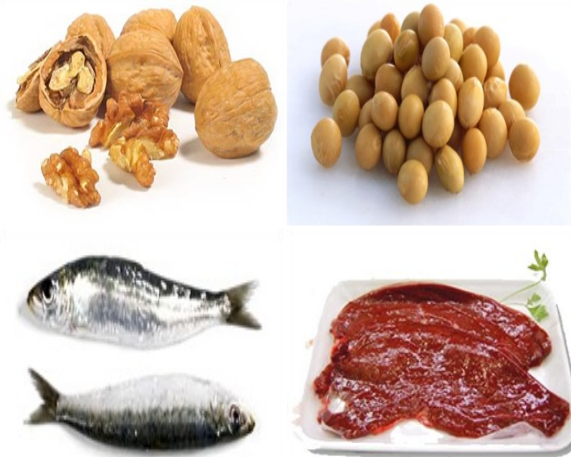


Pero si causa quiere decir presencia de condiciones cuya aparición implique una alta probabilidad de que el paciente desarrolle la enfermedad, **entonces podemos hablar de "factores de riesgo"**.

Algunos son modificables, otros no. **Podemos prevenir o actuar sobre los factores de riesgo modificables.**

Factores de riesgo no modificables: Entre estos encontramos la genética, la edad, el sexo, etc.

Factores de riesgo modificables: Aquí podemos señalar el nivel educacional, pero los más conocidos son de tipo vascular:



Hipertensión, que debe ser controlada de modo riguroso, diabetes, colesterol o hiperlipemia y dieta rica en grasas saturadas, tabaquismo

Otros factores de riesgo son: Historia de traumatismo craneal, de accidente cerebrovascular o ictus. Exceso de Alcohol. Historia familiar de Enfermedad de Alzheimer. Estos factores de riesgo deben controlarse con el tratamiento adecuado y un modo de vida sano. Si tiene más de 65 años, presenta alguno de estos factores de riesgo y tiene problemas de memoria importantes, conviene que se realice una evaluación cognitiva o de memoria. Consulte con AFAEX.

Siguiendo unas pautas sencillas de control sobre los factores de riesgo podremos, en cierto modo, incidir sobre algunos aspectos de la Enfermedad de Alzheimer, y/o retrasarla, llegado el caso de "tener" que padecerla..

¡¡ ADELANTE:CAMBIA DE HÁBITOS,

