

21 DE SEPTIEMBRE DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

Medidas preventivas para evitar que el individuo enferme: Fomentar estilos de vida saludables (ejercicio físico, lectura, ejercicios para entrenar la memoria,...) Modificar estilos de vida perjudiciales (sedentarismo, tabaquismo, aislamiento social, estrés,...).

Medidas preventivas para realizar diagnóstico precoz y retrasar la evolución de la enfermedad: Detectar y controlar factores de riesgo (hipertensión arterial, diabetes, hipotiroidismo, depresión,...). Detección precoz del Deterioro Cognitivo mediante pruebas o tests. Aplicar de modo precoz tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.

Medidas preventivas para que utilicen al máximo sus capacidades y prevenir en lo posible la dependencia: Fomentar el mantenimiento de las actividades de la vida diaria y la autonomía funcional. Desarrollar actividades de estimulación cognitiva. Fuente: portal Madrid Salud



Asociación Extremeña de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Enfermedades Afines

EL SEDENTARISMO Y EL HÁBITO FUMADOR SON FACTORES DE RIESGO EN EL ALZHEIMER.

PREVENIRLO ESTÁ EN TUS MANOS.



AFAEX– ASOCIACIÓN EXTREMEÑA DE FAMILIARES
DE PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS
ENFERMEDADES AFINES

“NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE”

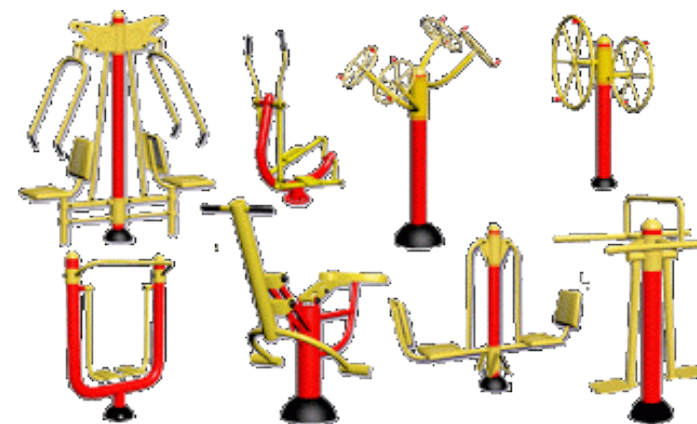
Av. María Auxiliadora, 2– 06011 Badajoz

Teléfono y fax: 924 22 91 78

Correo: afaexbadajoz1@gmail.com

www.badajoz.org/afaex

EJERCICIO FÍSICO Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PREVENIR EL ALZHEIMER



INTERVENCIÓN EN SALUD COMUNITARIA



GOBIERNO DE EXTREMADURA



FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN EN LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

La receta para moverse: Todos conocemos los beneficios del ejercicio físico y el perjuicio de no moverse (sedentarismo), los riesgos del tabaco... pero es difícil cambiar nuestros hábitos. Te ofrecemos algunas claves para lograrlo sin que sea un esfuerzo sobreañadido ni se quede en buenas intenciones:

CLAVES.

- El ejercicio físico tiene que estar hecho a la medida de cada uno. Adáptelo a sus gustos, tiempo, capacidad, etc.
- Pensar más en los beneficios que en el esfuerzo que supone. Hacer ejercicio aporta una gran cantidad de beneficios, ya que nos hace trabajar muchas habilidades físicas, cognitivas, psíquicas y sociales. Previene enfermedades crónicas y la discapacidad.
- Aprovechar y/o incorporar a nuestras rutinas diarias sencillas fórmulas para movernos más.



Consejos sencillos para movernos más.

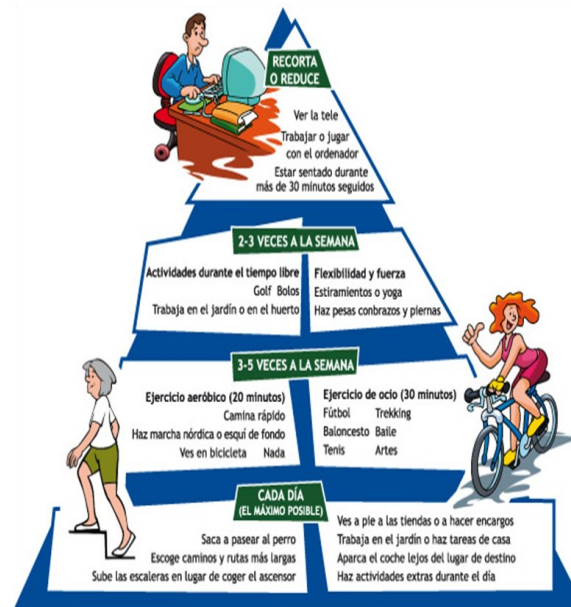
Subir o bajar escaleras (cuando no llevamos peso) en lugar de usar los ascensores.

Bajar del autobús una parada antes para caminar algo más.

Andar para hacer compras, buscar o acompañar a una persona, ir de excursión, etc.

Hacer las tareas de casa (barrer, quitar el polvo, limpiar los cristales, fregar el suelo...)

Hacer tareas de jardinería, bailar, ir en bicicleta, jugar a la petanca, aprovechar los parques con mobiliario para ejercicio físico...



¿Qué es el Deterioro Cognitivo?

Deterioro Cognitivo es la disminución mantenida del rendimiento de las funciones intelectuales. Entre las funciones cognitivas humanas se encuentran: Orientación temporal, espacial y personal. Atención. Memoria. Lenguaje. Percepción y reconocimiento de objetos. Elaboración de las respuestas motoras. Organización y planificación de nuestras actividades. Razonamiento y otras funciones superiores.

Las causas de un Deterioro Cognitivo son múltiples: demencia, depresión, ictus, alcoholismo, daño cerebral traumático, cirugía cerebral, etc.

¿Cuáles son los síntomas de sospecha de Deterioro Cognitivo?

Entre los síntomas más frecuentes que puede hacer sospechar que una persona padece Deterioro Cognitivo están: Repetir mucho las preguntas (Ej., preguntar varias veces seguidas a dónde se va o qué hora es). Desorientarse en un lugar conocido o poco conocido (Ej. perderse por el barrio o en un lugar menos conocido). No saber en qué año, día, mes,... estamos. Dificultad para aprender cosas nuevas. Dificultad progresiva para encontrar las palabras adecuadas: Abandono de ciertas tareas cotidianas: comprar, cocinar, jugar a las cartas, conducir, etc. Desinterés por seguir la TV, la radio, la lectura y otras aficiones que antes tenía. Iniciar tendencia al aislamiento.

¿Qué medidas de prevención se pueden adoptar?

Las medidas de Prevención se pueden aplicar a todas las enfermedades, y deben utilizarse para evitar que se produzcan, para mejorar el pronóstico, evitar las secuelas de la enfermedad y mejorar la calidad de vida