

Enfermedad de Alzheimer:

El tipo más común de demencia



5 SIGNOS DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER



¿Cual es la diferencia?

SEÑALES DE ADVERTENCIA-ENFERMEDAD DE ALZHEIMER:

Falta de juicio y toma de decisiones

Incapacidad para administrar un presupuesto

Perdiendo la noción de la fecha o temporada

Dificultad para mantener una conversación

VS.

CAMBIOS TÍPICOS RELACIONADOS CON LA EDAD:

Tomando una mala decisión de vez en cuando

Falta un pago mensual

Olvidar qué día es y recordar más tarde

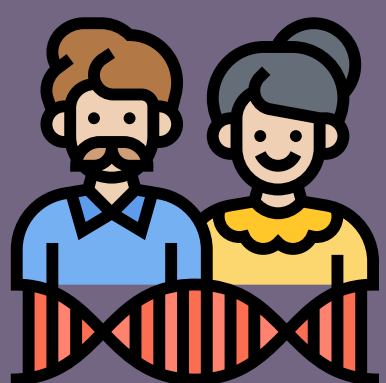
A veces olvidando que palabra usar

El mayor factor de riesgo conocido de la enfermedad de Alzheimer es la edad.

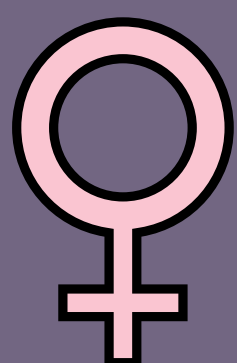


La mayoría de las personas que padecen la enfermedad tienen 65 años o más. Después de los 65 años, el riesgo de Alzheimer casi se duplica cada año.

Otros factores de riesgo...



historia familiar & genética



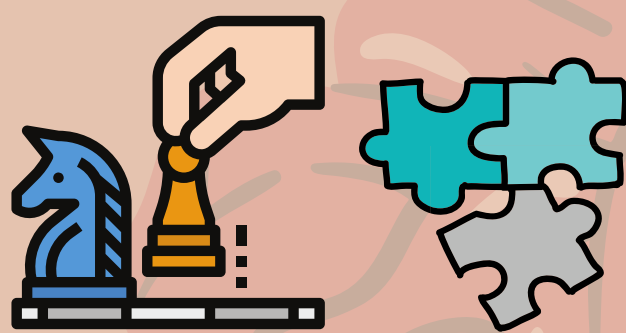
La enfermedad de Alzheimer es más probable en mujeres



fumar

Prevención

Estimulación mental



Comer una dieta equilibrada, como la dieta mediterránea



Ser físicamente y socialmente activo



Manejar el estrés



¿Estoy en Riesgo?

El riesgo aumenta con la edad

Pero la edad no es una causa directa. La mayoría de las personas con la enfermedad tienen más de 65 años. En casos raros, las personas más jóvenes también pueden verse afectadas desde los 40 años.



Etapas de la enfermedad de Alzheimer

Etapa Preclínica

En esta etapa de la enfermedad de Alzheimer, no hay síntomas clínicamente evidentes y la etapa puede durar años.



Defecto cognitivo leve

En esta etapa, puede ver cambios en el pensamiento, el juicio y la memoria.

Demencia leve

La enfermedad de Alzheimer se diagnostica comúnmente en esta etapa. Pueden experimentar pérdida de memoria de eventos recientes, dificultad para resolver problemas y expresarse, y pueden comenzar a retraerse socialmente.

Demencia moderada

En esta etapa, las personas muestran un empeoramiento de la confusión, la memoria y pueden necesitar ayuda con las actividades diarias

Demencia severa

Las personas tienden a perder la capacidad para hablar, requieren asistencia con el cuidado personal y experimentan una disminución en las capacidades físicas.

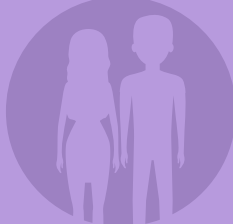


Enfermedad de Alzheimer

El tipo de demencia **MÁS** común

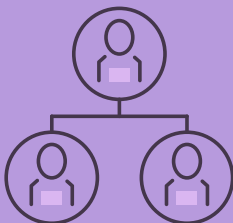
2/3 de las personas con Alzheimer's son mujeres

Sin embargo, la relación entre el sexo biológico y el riesgo de Alzheimer aún no está clara.



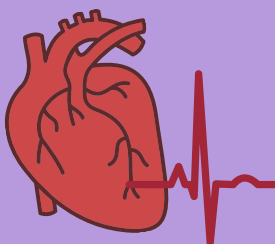
Los antecedentes familiares y ciertos genes están relacionados con un mayor riesgo de Alzheimer's

pero no todos los que tienen uno o más de estos genes desarrollarán la enfermedad.



Diabetes, enfermedades cardíacas, presión arterial alta y colesterol alto

todos se han asociado con un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.



La raza y el origen étnico también pueden influir en el riesgo de desarrollar Alzheimer

Comparado con individuos blancos:

Los miembros de la Comunidad **Latinx** → **1.5x** más en riesgo

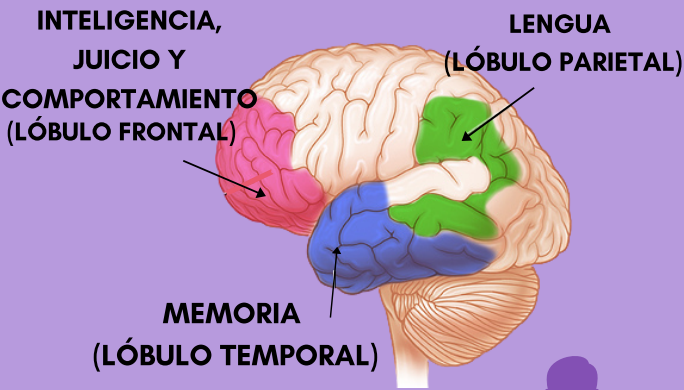
Los miembros de la Comunidad **Afroamericano** → **2x** más en riesgo



¿Sabías?

1 de cada 10 personas (mayores de 65 años) tienen **Alzheimer**

El Resumen



¿Qué es el Alzheimer?

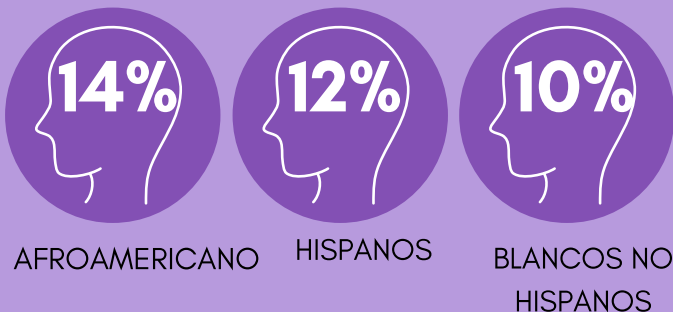


Degeneración de neuronas cerebrales y presencia de ovillos y placas de proteínas en tres áreas principales del cerebro.

TIPO MÁS COMÚN de demencia

- NO ES UN EFECTO COMÚN DEL ENVEJECIMIENTO
- Las causas no se conocen completamente

DIFERENCIAS RACIALES Y ÉTNICAS



Signos y síntomas

Pérdida de memoria que perturba la vida diaria.

Dificultad para completar tareas familiares.

Cambios de humor o personalidad

Nuevos problemas con palabras habladas o escritas

Extraviar cosas e incapacidad para volver sobre los pasos

¡Las personas pueden experimentar uno o más de estos signos en diversos grados!

Desafíos en la planificación y resolución de problemas

Confusión con el lugar o el tiempo

Problemas con las imágenes visuales y las relaciones espaciales

Disminución o mal juicio

Retiro del trabajo o actividades sociales

¡CONOZCA LA DIFERENCIA!

| Señales de advertencia de Alzheimer | VS | Cambios típicos relacionados con la edad |
|---|----|--|
| Falta de juicio y toma de decisiones | | Tomando una mala decisión de vez en cuando |
| Incapacidad para administrar un presupuesto | | Falta un pago mensual |
| Perdiendo la noción de la fecha o temporada | | Olvidar que día es y recordar más tarde |
| Dificultad para mantener una conversación | | A veces olvidando que palabra usar |

Prevención

EJERCICIO



EJERCICIOS AERÓBICOS
EJEMPLO: CAMINAR, JUGAR AL FÚTBOL

DIETA SALUDABLE

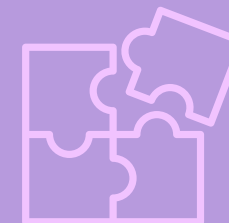
DIETA MEDITERRÁNEA: RICA EN VERDURAS, FRUTAS Y PROTEÍNAS MAGRAS, EN PARTICULAR FUENTES DE PROTEÍNAS QUE CONTIENEN ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3.



SUEÑO REGULAR



COMPROMISOS SOCIALES



ESTÍMULOS MENTALES

EVITAR FUMAR Y EL CONSUMO DE ALCOHOL

