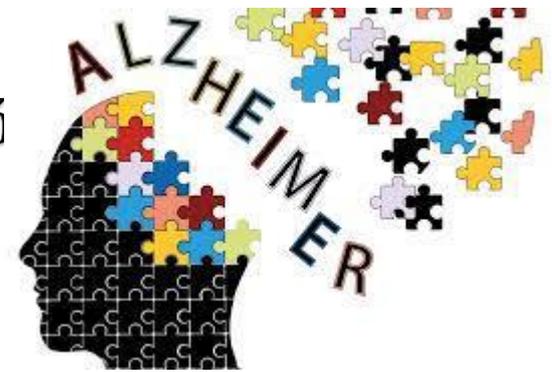




Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

2º Cuadernillo Prevención y Promoción para la Salud Alzheimer



La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad irreversible y progresiva del cerebro que lentamente destruye la memoria y las aptitudes del pensamiento, y con el tiempo, hasta la capacidad de llevar a cabo las tareas más simples.

En la mayoría de las personas afectadas con esta enfermedad, los síntomas aparecen por primera vez después de los 60 años de edad.

El Alzheimer empeora al pasar el tiempo y es fatal. Aunque existen muchos síntomas, la mayoría de las personas experimentan pérdida de memoria severa que afecta las actividades diarias y la habilidad de gozar pasatiempos que la persona disfrutaba anteriormente.

Otros síntomas son confusión, desorientación en lugares conocidos, colocación de objetos fuera de lugar, y problemas con el habla y/o la escritura.

**“21 DE SEPTIEMBRE: DIA MUNDIAL
DEL ALZHEIMER”**



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

2º Cuadernillo

Prevención y Promoción para la Salud Alzheimer



Señales y síntomas tempranos

La Alzheimer's Association ha creado esta lista de señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. Cada individuo puede experimentar una o más de estas señales a grados diferentes. Si usted nota cualquiera de ellas, favor de consultar a un médico.

1-Cambios de memoria que dificultan la vida cotidiana

Una de las señales más comunes del Alzheimer, especialmente en las etapas tempranas, es olvidar información recién aprendida. También se olvidan fechas o eventos importantes; se pide la misma información repetidamente; se depende en sistemas de ayuda para la memoria (tales como notitas o dispositivos electrónicos) o en familiares para hacer las cosas que antes uno se hacía solo.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Olvidarse de vez en cuando de nombres o citas pero acordándose de ellos después.



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

2º Cuadernillo

Prevención y Promoción para la Salud Alzheimer



u21266601 fotosearch.com

2-Dificultad para planificar o resolver problemas.

Algunas personas experimentan cambios en su habilidad de desarrollar y seguir un plan o trabajar con números. Pueden tener dificultad en seguir una receta conocida o manejar las cuentas mensuales. Pueden tener problemas en concentrarse y les puede costar más tiempo hacer cosas ahora que antes.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Hacer errores de vez en cuando al sumar y restar.

3-Dificultad para desempeñar tareas habituales en la casa, en el trabajo o en su tiempo libre.

A las personas que padecen del Alzheimer muy a menudo se les hace difícil completar tareas cotidianas. A veces pueden tener dificultad en llegar a un lugar conocido, administrar un presupuesto en el trabajo o recordar las reglas de un juego muy conocido.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Necesitar ayuda de vez en cuando para usar el microondas o grabar un programa de televisión.



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

2º Cuadernillo Prevención y Promoción para la Salud Alzheimer



4-Desorientación de tiempo o lugar.

A las personas con el mal de Alzheimer se les olvidan las fechas, estaciones y el paso del tiempo. Pueden tener dificultad en comprender algo si no está en proceso en ese instante. Es posible que se les olvide a veces dónde están y cómo llegaron allí.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Confundirse sobre el día de la semana pero darse cuenta después

5-Dificultad para comprender imágenes visuales y cómo objetos se relacionan uno al otro en el ambiente.

Para algunas personas, tener problemas de la vista es una señal del Alzheimer. Pueden tener dificultad en leer, juzgar distancias y determinar color o contraste, lo cual puede causar problemas para conducir un vehículo.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Cambios de la vista relacionados con las cataratas.



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

2º Cuadernillo

Prevención y Promoción para la Salud Alzheimer



6-Nuevos problemas con el uso de palabras en el habla o lo escrito.

Los que padecen del Alzheimer pueden tener problemas en seguir o participar en una conversación. Es posible, también, que paren en medio de conversar sin idea de cómo seguir o que repitan mucho lo que dicen. Puede ser que luchen por encontrar las palabras correctas o el vocabulario apropiado o que llamen cosas por un nombre incorrecto (como llamar un "lápiz" un "palito para escribir").

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Tener dificultad a veces en encontrar la palabra exacta al hablar

7-Colocación de objetos fuera de lugar y la falta de habilidad para retrasar sus pasos.

Una persona con el Alzheimer suele colocar cosas fuera de lugar. Se les puede perder cosas sin poder retrasar sus pasos para poder encontrarlas. A veces, es posible que acusen a los demás de robarles. Esto puede ocurrir más frecuentemente con el tiempo.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? De vez en cuando, colocar cosas (como los lentes o el control remoto) en un lugar equivocado.



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

2º Cuadernillo

Prevención y Promoción para la Salud Alzheimer



8-Disminución o falta del buen juicio.

Las personas que padecen del Alzheimer pueden experimentar cambios en el juicio o en tomar decisiones. Por ejemplo, es posible que regalen grandes cantidades de dinero a las personas que venden productos y servicios por teléfono. Puede ser que presten menos atención al aseo personal.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Tomar una mala decisión de vez en cuando.

9-Pérdida de iniciativa para tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales.

Una persona con la enfermedad de Alzheimer puede empezar a perder la iniciativa para ejercer pasatiempos, actividades sociales, proyectos en el trabajo o deportes. Es posible que tengan dificultad en entender los hechos recientes de su equipo favorito o en cómo ejercer su pasatiempo favorito. También pueden evitar tomar parte en actividades sociales a causa de los cambios que han experimentado.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Estar a veces cansado de las obligaciones del trabajo, de familia y sociales.



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

2º Cuadernillo

Prevención y Promoción para la Salud Alzheimer



10-Cambios en el humor o la personalidad.

El humor y la personalidad de las personas con el Alzheimer pueden cambiar. Pueden llegar a ser confundidas, sospechosas, deprimidas, temerosas o ansiosas. Se pueden enojar fácilmente en casa, en el trabajo, con amigos o en lugares donde están fuera de su ambiente.

¿Qué son cambios típicos relacionados con la edad? Desarrollar maneras muy específicas de hacer las cosas y enojarse cuando la rutina es interrumpida.



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

2º Cuadernillo

Prevención y Promoción para la Salud Alzheimer

Causas

Aún cuando los científicos saben que la enfermedad de Alzheimer implica una falla progresiva de las células cerebrales, todavía no se sabe por qué sucede esta enfermedad. Sin embargo, se han podido identificar ciertos factores de riesgo que aumentan las posibilidades de desarrollar Alzheimer.

- Edad

El factor de riesgo más alto para Alzheimer es la edad avanzada. Uno de cada nueve personas mayores de 65 Historia familiar y factor genético

Aquellas personas que tienen un padre, hermano o hermana con Alzheimer tienen dos o tres veces más posibilidades de desarrollar la enfermedad. El riesgo aumenta conforme más miembros de la familia tienen la enfermedad.



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

2º Cuadernillo

Prevención y Promoción para la Salud Alzheimer

- Otros factores de riesgo

Aparentemente hay una conexión fuerte entre las lesiones de cabeza serias y un riesgo de Alzheimer en un futuro. Es muy importante proteger su cabeza poniéndose el cinturón de seguridad cuando va en el auto, un casco cuando participa en algún deporte y manteniendo su casa segura contra caídas.

- Diabetes

Los científicos todavía no saben exactamente cómo están relacionadas la Diabetes y el Alzheimer, pero sí saben que el exceso de azúcar o insulina en la sangre puede dañar el cerebro.

Aún si usted llega a tener Diabetes, tratar esta enfermedad puede ayudar a prevenir otras complicaciones como el Alzheimer.



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

2º Cuadernillo

Prevención y Promoción para la Salud Alzheimer



Diagnostico

Aunque los científicos aún no han descubierto una cura, hay ciertos recursos y medidas prácticas que pueden ser útiles para usted y su familia. Lo primero que hay que hacer es someterse a un examen médico completo, con el fin de descartar otras posibles causas de la pérdida de memoria (por ejemplo, la depresión, reacciones a medicamentos, etc.). Además, el diagnóstico y el tratamiento tempranos le permitirán:

- Entender mejor, tanto usted como su familia, los cambios que se vayan produciendo.
- Conocer más sobre la EA.
- Acceder a organizaciones comunitarias que ayudan a los pacientes de la EA y sus cuidadores.
- Tomar los medicamentos indicados. Hay varios productos farmacéuticos que pueden demorar, durante algún tiempo, el empeoramiento de los síntomas de la EA.
- Hacer planes para el futuro (por ejemplo, planificación del presupuesto y de la atención médica).
- Obtener información sobre los proyectos locales y nacionales y sobre los ensayos clínicos de nuevos medicamentos. Aprender más sobre temas relacionados con la seguridad y la salud

A menudo, la gente con pérdida de memoria severa u otros síntomas de Alzheimer no se dan cuenta del problema. Estos síntomas a veces son más obvios para los familiares y amigos que para la persona que los tiene. Aunque que no hay un examen que pueda probar que alguien tenga Alzheimer, un doctor puede diagnosticar Alzheimer con un 90% de exactitud



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

2º Cuadernillo

Prevención y Promoción para la Salud Alzheimer



Tratamiento

Varios medicamentos de receta están actualmente aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) para tratar a las personas que han sido diagnosticadas con la enfermedad de Alzheimer.

El tratamiento de los síntomas de la enfermedad de Alzheimer puede brindar a los pacientes bienestar, dignidad e independencia durante un período más largo de tiempo y también puede alentar y ayudar a las personas encargadas de atenderlos.

Es importante entender que ninguno de estos medicamentos detiene la enfermedad misma.



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

2º Cuadernillo

Prevención y Promoción para la Salud Alzheimer



Recomendaciones para mantener su mente activa

- ❖ La cabeza antes que nada: La buena salud comienza por la cabeza. Su cerebro es uno de los órganos más vitales del organismo y necesita permanente cuidado y mantenimiento.
- ❖ La salud mental se siente con el corazón: Lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro. Haga algo todos los días para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, la presión arterial alta, la diabetes y el derrame cerebral.
- ❖ Los números cuentan: Mantenga su peso, la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites recomendados.
- ❖ Controle lo que come: aliméntese con menos grasa y más comidas ricas en antioxidantes, como frutillas y espinacas.



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

2º Cuadernillo

Prevención y Promoción para la Salud Alzheimer



Recomendaciones para mantener su mente activa

- ❖ Haga ejercicio: El ejercicio físico mantiene la circulación sanguínea y puede crear nuevas células cerebrales. Una simple caminata diaria de media hora le ayudará a mantener el cuerpo y la mente activa.
- ❖ Mantenga su mente activa: Mantener su mente ocupada aumenta su vitalidad y crea importantes reservas de células mentales, así como conexiones intelectuales. Lea, escriba, aprenda nuevas cosas y practique juegos de destreza mental (como el dominó o el ajedrez).
- ❖ Haga vida social: Las actividades que combinan elementos físicos, mentales y sociales pueden reducir el riesgo de la pérdida severa de memoria. Haga vida social, converse, trabaje como voluntario, incorpórese a un club o tome una clase (pintura, tejido, etc.).
- ❖ No pierda la cabeza: Protéjase contra lesiones: use los cinturones de seguridad del auto; no deje cosas en el suelo que dificulten el paso y provoquen caídas. Póngase un casco cuando vaya en bicicleta o en vehículos similares.
- ❖ Use la cabeza: diga no a los malos hábitos: Evite hábitos nocivos para la salud. No fume, no tome alcohol en exceso ni consuma drogas ilegales.