



El Alzheimer no es una parte normal del envejecimiento: Conozca los riesgos y síntomas

Se estima que **5.8 millones de los estadounidenses mayor de 65 años padecen de la enfermedad de Alzheimer**, — un número que se piensa aumentará a 13.8 millones para el año 2050.

El Alzheimer y la demencia no son la misma enfermedad, aunque el Alzheimer si es uno de los muchos tipos de demencia. Es más, el Alzheimer es el tipo más común y contribuye del **60% a 70%** del total de los casos de demencia.

10 señales iniciales de la enfermedad de Alzheimer

1. Pérdida de memoria que impacta la vida cotidiana
2. Dificultad en concentrarse al hacer cosas como pagar facturas o seguir una receta
3. Dificultad para completar tareas familiares que anteriormente le fueron fáciles, como conducir hasta el mercado
4. Perdiendo la noción del tiempo y lugar
5. Problemas visuales y espaciales, como problemas para leer o equilibrarse
6. Problemas para hablar y/o escribir con claridad
7. Extraviar sus pertenencias
8. Disminución de la capacidad para tomar decisiones y/o usar el buen juicio
9. Autoaislamiento y retiro de las actividades sociales
10. Cambios de humor y ansiedad

La detección temprana es clave para tratar eficazmente el Alzheimer. Si nota estos signos en sí mismo o en un ser querido, no dude en buscar ayuda.

10 factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer

1. La edad avanzada
2. Una historia familiar
3. La genética
4. Una lesión cerebral traumática
5. Problemas cardíacos o cardiovasculares como la presión arterial alta, el colesterol alto y enfermedades cardíacas
6. La obesidad
7. El tabaquismo
8. Un estilo de vida sedentario
9. El aislamiento social
10. La diabetes

¿Sabías que?

Aunque la edad avanzada es el mayor factor de riesgo para la enfermedad de Alzheimer, aproximadamente **200,000 personas menores de 65 años tienen una forma de Alzheimer precoz.**

Disparidades de género y raza



Las mujeres en general y las **mujeres de color**

llevan aproximadamente el **80%** de la **carga financiera total de la enfermedad**, incluyendo los **costos médicos**, el **cuidado de los ancianos** y de un **asilo de vida con asistencia**



Los afroamericanos tienen el **doble de probabilidades de desarrollar Alzheimer** en comparación con los estadounidenses de tez blanca



Los hispanoamericanos tienen **1½ veces más probabilidades de desarrollar Alzheimer** que los estadounidenses de tez blanca



Actualmente no existe cura para el Alzheimer. Los medicamentos se enfocan en **tratar y retrasar algunos síntomas**, pero ningún medicamento ha demostrado ser efectivo para detener o retrasar significativamente la enfermedad.

La buena noticia: **la enfermedad de Alzheimer no es hecho cumplido**, o sea no tiene que suceder, incluso si tiene antecedentes familiares. El estilo de vida y los factores ambientales también influyen, lo que significa que **uno tiene cierto control.**

Maneras de mantener un cerebro sano

1. Coma alimentos saludables para el corazón
2. Participe en ejercicio físico
3. Duerma lo adecuado
4. Maneje el estrés
5. Estimule su cerebro leyendo, aprendiendo un idioma o adoptando un nuevo pasatiempo
6. Mantenga las conexiones sociales para reducir el riesgo de deterioro cognitivo
7. Cuide la salud de su corazón



¡Empiece a tomar medidas preventivas ahora! **El Alzheimer comienza 20 años o más antes de que aparezcan los síntomas.** Cuanto antes elija un estilo de vida saludable, mejor.