

SEPTIEMBRE: MES DE CONCIENCIACIÓN DE ALZHEIMER



El Alzheimer es la causa más común de demencia, no existe evidencia que demuestre que pueda prevenirse por completo. Una alimentación rica en vegetales, fibra, grasas saludables, con poco o ningún alimento ultraprocesado no garantiza la prevención del Alzheimer, pero es una herramienta que ayuda a controlar las condiciones crónicas que están entre los factores de riesgo identificados para el desarrollo de la condición.

TRABAJA PARA MODIFICAR TU ESTILO DE VIDA:

- Reduce y elimina el uso de tabaco, busca ayuda, existen programas que funcionan.
- Si estás en estado de obesidad, consulta con tu médico para que te brinde la ayuda necesaria para bajar de peso. Puedes consultar con un profesional de la nutrición y dietética para un plan de alimentación.
- Evita la inactividad física, comienza hoy mismo una rutina de ejercicios, consulta con tu médico para conocer tu estado de salud para que puedas estar más activo.
- Evita el consumo excesivo de alcohol, busca ayuda si no logras controlar este hábito.
- Si tienes el colesterol LDL elevado, utiliza tus medicamentos, realiza actividad física y modifica tu patrón de alimentación para tratar esta situación de salud.
- Mantén control de tus niveles de azúcar en sangre, si padeces de diabetes, utiliza tus medicamentos diariamente y si aún así no logras controlar tus niveles, visita nuevamente al médico y comunica tu situación.
- Si tienes diagnóstico de hipertensión, utiliza tus medicamentos, monitorea tus niveles de presión arterial y busca ayuda si no logras controlar tu condición.

EVITA LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS: LA EVIDENCIA ES CADA VEZ MÁS CONSISTENTE:

Un mayor consumo de alimentos ultraprocesados (embutidos, bebidas azucaradas, comida rápida, snacks industrializados) se asocia con mayor riesgo de deterioro cognitivo y de desarrollo de Alzheimer.

La evidencia disponible establece que la actividad física moderada es uno de los hábitos con mayor respaldo científico para la salud cerebral a largo plazo; realízala al menos 5 días a la semana.

SI ESTÁS CUIDANDO UNA PERSONA CON ALZHEIMER... SIGUE ESTAS PRÁCTICAS RECOMENDADAS POR PROFESIONALES DE LA SALUD:

- Mantén rutinas y horarios predecibles; los cambios bruscos suelen generar confusión y ansiedad.
- Usa comunicación simple y directa: frases cortas, una idea a la vez, y ofrece tiempo para responder.
- Adapta el hogar para reducir riesgos de caídas y accidentes (buena iluminación, pisos despejados, cerraduras de seguridad, entre otros).
- Fomenta la mayor independencia posible en tareas cotidianas, ajustando el nivel de ayuda según el avance de la enfermedad.
- Cuida tu salud física y emocional: el agotamiento del cuidador es común y real; busca apoyo y descansa.
- Visita a tu médico de cabecera y lleva citas regulares con especialista en salud mental. No te olvides de tus cuidados de salud. ¡Cuídate para poder cuidar!

Fuentes: Comisión Lancet sobre demencia & American Journal of Public Health (2026)