

Categoría: Noticias

Publicado: Martes, 22 Septiembre 2020 14:18

Escrito por Equipo de Producción Provincial

Visto: 1314



Elena, una mujer a la que todos admiraban por su picardía y creatividad para alegrar la vida de sus hijos, ahora, a sus 72 años, ni siquiera los reconoce y, lo que es peor, no recuerda el fallecimiento del que más cerca de ella vivió.

Tras ser diagnosticada con demencia senil, para la familia todo cambió, pero queda el consuelo de que tendrá una vida más llevadera pues cuenta con el apoyo y amor incondicional de todos en casa, y el seguimiento médico.

El alzhéimer es un trastorno degenerativo y progresivo del cerebro; este se desarrolla en un periodo de años, y es la más común entre las más de 60 causas de demencia, aunque se desconoce aún qué la produce.

Según estudios epidemiológicos, el diagnóstico e impacto de la patología lo desarrolla una de cada 10 personas de más de 65 años.

Más de la mitad de los casos precisados en [Guantánamo](#) están asociados a factores de riesgo modificables, como consumo de tabaco, sedentarismo, obesidad, escasa actividad mental, hipertensión arterial, diabetes y depresión.

Los síntomas más comunes son pérdida gradual de la memoria, disminución de la capacidad para ejecutar tareas cotidianas, desorientación y empobrecimiento del lenguaje; también, manifestaciones de agresividad física y verbal, alucinaciones e ideas de daño.

Para prevenirla se aconseja el consumo de frutas y vegetales, sobre todo, de color verde, para combatir los radicales libres; incluir en

Contra el alzhéimer, estilos de vida saludables

Categoría: Noticias

Publicado: Martes, 22 Septiembre 2020 14:18

Escrito por Equipo de Producción Provincial

Visto: 1314

la dieta suficientes antioxidantes, también chocolate, té verde, vitaminas E y C, entre otros, y controlar la diabetes, pues al estar asociada a altos niveles de azúcar en sangre constituye un riesgo.

De igual manera, nivelar el colesterol, la presión arterial y la obesidad; regular el estrés con actividad física, ejercicios de meditación como el yoga; practicar el arte de la jardinería y el baile, así como consumir aceites vegetales ricos en Omega 3 como el de pescado, pero siempre verificar que su fuente de procedencia sea segura.

Para que la población gane en percepción de riesgo y asuma estilos de vida saludables para afrontar la demencia senil, el 21 de septiembre se celebra el [Día Mundial del Alzheimer](#), establecido por la Organización Mundial de la Salud para dar a conocer cómo prevenirla, así como reconocer el valor de los cuidadores, y lograr apoyo de los gobiernos locales y de toda la población en general para minimizar las consecuencias de esa dolencia a los que la padezcan, la familia y la sociedad.