

¿Se puede prevenir el Alzheimer?

- Las demencias no se pueden prevenir, pero algunos hábitos pueden ayudar a retrasarlas.
- Cuide su corazón, haga ejercicio, coma sano, ejercite su cerebro y sea socialmente activo.

CLARA MARÍN | MADRID. 21 septiembre 2015

El origen del Alzheimer es todavía un misterio, por lo que ésta y otras demencias no se pueden prevenir totalmente. Sin embargo, según la Sociedad Española de Neurología, hay estudios que indican que unos hábitos de vida saludables pueden reducir el 40% de los casos de Alzheimer o retrasar su aparición. Ahí van algunos de ellos:

1. Lo que es bueno para su corazón es bueno para su cerebro: Uno de los factores de riesgo son las enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión, la diabetes, la obesidad y el colesterol. En estas enfermedades es fundamental el estilo de vida. Por eso, “hay que intentar cambiar estos factores a lo largo de los años”, explica David Pérez, jefe de Neurología del Hospital Infanta Cristina de Parla. Además, hay que tener mucho cuidado con el tabaco, porque el riesgo de demencia es un 45% más alto entre las personas fumadoras.

2. ¡A moverse!: Está demostrado que mantenerse activo físicamente reduce la frecuencia de demencias y de Alzheimer. No hay que hacer grandes esfuerzos de gimnasio o maratones: caminar una media hora al día a buen ritmo es una actividad física extraordinaria.

3. Somos lo que comemos: La influencia de la alimentación sobre el Alzheimer está muy poco estudiada, pero parece que algunos alimentos

tienen propiedades protectoras contra la demencia: las manzanas, las fresas, la zanahorias, los cítricos, el brócoli, la calabaza, las uvas, los tomates, el pescado y las legumbres.

4. Ejercite su cerebro o lo perderá: “En teoría, quienes han estimulado más su mente tienen menos posibilidades de sufrir demencia, y si la tienen, ésta aparece más tarde”, cuenta Pérez. Algunos trucos para ejercitar el cerebro son: aprender idiomas, tocar un instrumento, hacer sudokus y crucigramas, leer... “Es importante concienciar a la gente de que no sólo hay que mantener el cuerpo sano, sino también la mente”, explica Luis García, psicólogo de la Fundación Alzheimer.

5. Disfrute de la vida social: Participar en tareas recreativas reduce el riesgo de sufrir esta enfermedad, así que intente mantener una vida social intensa. “Socializar implica muchas cosas: ir a un lugar, hablar con otras personas, escuchar lo que dicen, dar argumentos en un sentido o en otro... con todo esto, sin darte cuenta, mantienes tu mente activa y alerta”, explica Pedro Cano, responsable del Programa de Atención a Demencia en Sanitas.



En España se diagnostican 40.000 nuevos casos cada año

HOY
EN CLASE

NIVEL A2

ENTRAMOS EN EL TEMA

1. ¿Cuáles son las enfermedades que más preocupan a la gente en tu entorno?
2. ¿Qué sabes del Alzheimer?

LEEMOS EL TEXTO

1. Lee el texto y comenta tus dudas de vocabulario con tus compañeros y con tu profesor.
2. Continúa los siguientes enunciados con tus propias palabras. Utiliza la información del texto.
 - No se sabe exactamente...
 - El estilo de vida es fundamental para...
 - Los fumadores...
 - Si caminas media hora al día...
 - Hacer sudokus o aprender un idioma es bueno para...
3. Escribe otras tres frases con información del texto.

MANEJAMOS LA LENGUA

1. Subraya los consejos que se dan en el texto y apunta las fórmulas que se utilizan.
2. En algunos consejos no se utiliza el imperativo. Reesríbelos utilizando este modo verbal.
3. Busca en el texto vocabulario relacionado con la salud y haz un asociograma. Distingue entre enfermedades, partes del cuerpo, hábitos sanos, etc.

HABLAMOS

1. ¿Llevas una vida sana?
2. ¿Sigues alguno de los consejos del texto? Compara con tu compañero para ver si coincidís.
3. ¿Crees que deberías cambiar algún hábito?