

# Viviendo Bien con AIMGA

## VOLUMEN. 9 – CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA DEMENCIA Y EL ALZHEIMER



### Descripción General

Según la Federación Internacional de Enfermedad de Alzheimer, “la demencia es un nombre común para los síndromes cerebrales que afectan la memoria, el pensamiento, el comportamiento y las emociones; y es la principal causa de discapacidad y dependencia entre los adultos mayores”. La enfermedad de Alzheimer es un tipo de demencia. Es una enfermedad neurodegenerativa crónica que destruye las células cerebrales, provocando que la capacidad de pensamiento y la memoria se deterioren con el tiempo. Actualmente, se estima que hay más de 55 millones de personas en todo el mundo que viven con demencia. Dado que la demencia es especialmente común en la población de edad avanzada, se prevé que la prevalencia de los diagnósticos seguirá aumentando a medida que la población canadiense envejezca. Septiembre es el mes Mundial del Alzheimer, así que únase a nosotros para leer este boletín Vivir Bien con AIMGA Volumen 9 para obtener más información sobre este tema. Este contenido está escrito por médicos graduados internacionales de AIMGA que tienen experiencia en estas áreas.

#### El Alzheimer es un tipo de demencia

#### EL ALZHEIMER

es una enfermedad cerebral específica que representa entre 60-80% de los casos de demencia.



#### DEMENCIA

es un término general para síntomas como disminución de la memoria, el razonamiento u otras habilidades de pensamiento.

#### El Alzheimer es una causa de demencia

Sources: [Alzheimer's Disease International](#); [Health Canada, 2022](#); [Alzheimer Society, 2023](#); [Alzheimer's Association, 2023](#)

## BANDERAS ROJAS

- 1 Consulte este enlace para conocer más sobre [señales tempranas de alerta](#) de la enfermedad de Alzheimer.
- 2 Reconocer las señales de alerta realmente puede ayudar a las personas con EA (Enfermedad de Alzheimer) y a sus familias para abordar los síntomas de manera proactiva. Es especialmente importante ser consciente de los **problemas de movilidad**, tales como la marcha y el desequilibrio, los cuales pueden aumentar el riesgo de caídas.

**Sources:** [Memorial Hermann, 2023](#); [National Institute on Aging, 2017](#); [Alzheimer Society, 2022](#)

Consulte a su médico de familia si le preocupa su seguridad. Aquí podrá encontrar los pasos para modificar su hogar para prevenir riesgos.

- 3 Si alguien está en riesgo inmediato de sufrir algún daño debido a la confusión, llame al 9-1-1.
- 4 Seis de cada diez personas que viven con demencia corren el riesgo de perderse. A continuación se ofrecen algunos consejos para lograr [independencia y seguridad](#).

## ¡RECORDATORIOS DE SALUD!

- Si experimenta síntomas tempranos de demencia (p. ej., pérdida de memoria, dificultad para realizar tareas familiares ó cambios en la personalidad), busque un médico con el que se sienta cómodo para discutir abiertamente sus inquietudes.
- Actualmente, un gran número de investigaciones sugiere firmemente que combinar hábitos saludables, como mantenerse activo física y mentalmente, llevar una dieta sana y equilibrada, dormir lo suficiente, evitar el tabaco y el exceso de alcohol, reducir el estrés, usar el cinturón de seguridad/casco, prevenir caídas y lesiones cerebrales, y estimular el cerebro a través de actividades y juegos, promueve la salud cerebral y reduce el riesgo de deterioro cognitivo.
- Si eres cuidador de una persona con demencia o Alzheimer, es importante que cuides de ti mismo y de tu propia salud (mental y física) para evitar el agotamiento del cuidador. Consulte estos [recursos para cuidadores](#) en la página 4 de nuestro boletín para ayudarlo a usted y a su familia / seres queridos.
- Trabaje junto con su médico para controlar la salud de su corazón y tratar cualquier problema, como la diabetes, la presión arterial alta, el colesterol alto o la obesidad. Existe evidencia sólida que vincula la salud del corazón con la salud del cerebro. Encuentra algunos consejos de estilo de vida [aquí](#).

**Sources:** [Alzheimer's Association, 2023](#); <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/diagnosis/visiting-your-doctor>; [https://www.alz.org/help-support/brain\\_health](https://www.alz.org/help-support/brain_health); [Alzheimer's Society, 2023](#); [Alzheimer's Association, 2023](#)

### ¿SABÍAS?



Los expertos de AIMGA están disponibles para hablar con su organización sobre este tema.

Reserve hoy su presentación enviando un correo electrónico a [drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

Para obtener más información, **¡consulta la versión completa del boletín "Vivir bien con AIMGA"** escaneando el siguiente código QR con tu teléfono!



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/9.September2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

¡Gracias a Luza Zapata por sus servicios de traducción!