



## **Prevención de la Enfermedad de Alzheimer: Nutrición y Estilo de Vida Saludable**

Hay acciones saludables que las personas pueden tomar para mejorar y mantener la salud, sin importar las condiciones que pueden estar enfrentando.

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno complejo, por lo que actualmente no existe una prevención conocida o cura. Algunas investigaciones han generado esperanza de que algún día pudiera ser posible retardar la progresión de la enfermedad de Alzheimer, retrasar sus síntomas, o incluso prevenir que se produzcan del todo. Aunque hay datos preliminares que apoyan el beneficio de algunas prácticas, -como la actividad física y la reducción de riesgo cardiovascular- nada en este momento ha demostrado definitivamente que puede prevenir la enfermedad de Alzheimer u otras demencias.

Los asesores científicos de la BrightFocus Foundation actualmente no recomiendan ni aprueban ningún suplemento nutricional comercial, programa de ejercicios o ejercicios de entrenamiento cognitivo con propósitos de la prevención de la

enfermedad de Alzheimer.

BrightFocus insta a las personas a evaluar el papel de estas prácticas sobre la salud y el ánimo en general del paciente y los cuidadores. Visite [www.brightfocus.org/memorygames](http://www.brightfocus.org/memorygames) para buscar juegos.

Una serie de estudios preliminares sugieren que aquello que consumimos puede aumentar o disminuir el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Comer una dieta alta en granos enteros, frutas, verduras y baja en azúcares y grasas puede reducir la incidencia de muchas enfermedades crónicas. Los investigadores están estudiando si estas modificaciones en la dieta son también aplicables a la enfermedad de Alzheimer. La investigación más sólida sobre estas modificaciones se ha realizado en estudios involucrando animales y los resultados aún no se han establecido rigurosamente en ensayos clínicos aleatorios y controlados en humanos.

Un ejemplo de investigación sobre la nutrición en la enfermedad de Alzheimer, que BrightFocus financió es el trabajo de Wolfgang Quidtschke,

Ph.D., de la Universidad Estatal de Nueva York. Él y su equipo están explorando el papel del “curcumin” (de la especia cúrcuma) en un modelo de la enfermedad de Alzheimer en los ratones. Este proyecto pionero se espera que abra nuevas vías para las pruebas con otros ingredientes nutricionales y para ayudar a determinar si una cantidad suficiente podría ser consumida al mantener una dieta saludable o si estos ingredientes deben ser médicamente aplicados.

### **Acciones de un estilo de vida saludable que usted puede hacer ahora mismo**

- 1** Consuma una dieta variada, nutritiva, y de bajo índice glicémico—Incluya alimentos que contengan vitaminas C, D y E, ácidos grasos omega-3 y los antioxidantes luteína y zeaxantina. Como puede suceder con la diabetes, los investigadores sugieren que la producción de altos niveles de insulina y azúcar en la sangre puede dañar el cerebro y contribuyen a la progresión de la enfermedad de Alzheimer.
- 2** Haga ejercicio con regularidad y mantenga un peso saludable— Esto no sólo mejorará su sistema inmune y la presión arterial, pero además la salud del cerebro y de los ojos. Ser obeso puede aumentar la inflamación en su cuerpo y

aumentar su riesgo de desarrollar otras enfermedades.

- 3** Mantenga su presión arterial y colesterol en niveles normales— Padecer una enfermedad cardiovascular podría contribuir a la progresión de la enfermedad de Alzheimer.
- 4** No fume—Las toxinas que se encuentran en la primera, segunda y tercera “mano” de humo se han conectado con un mayor riesgo de contraer una serie de enfermedades.
- 5** Obtenga suficiente sueño de buena calidad según lo recomendado para su edad —Los investigadores han mostrado cierta asociación entre la falta de sueño con un mayor riesgo en el desarrollo de deterioro cognitivo leve y pérdida de memoria.
- 6** Reducir el estrés
- 7** Mantenga sus chequeos periódicos con profesionales de la salud— Tome todos los medicamentos, según lo indicado. Asegúrese que la farmacia o el médico le confirme que los medicamentos recetados de diversas fuentes no tienen riesgos de interacción o interferencia con los medicamentos sin receta o suplementos herbarios.
- 8** Mantenga su mente activa— Mientras el debate sigue sobre si los ejercicios cognitivos le ayudarán a reducir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer, mantener su mente ágil, mejorará su bienestar general. Echa un vistazo a los juegos en:

*www.brightfocus.org/memorygames*

- 9** Mantenga una vida social activa y esfuérezate por ampliar su red social—Los estudios han demostrado que tener una gran red social de contactos puede reducir el riesgo de desarrollar demencia. Trabajar como voluntario en organizaciones sin fines de lucro con misiones que sean importantes para usted es una manera de ampliar su círculo de amigos y conocidos.
- 10** Manténgase informado—Manténgase actualizado sobre los más recientes avances de

investigación acerca de actividades y tratamientos preventivos para su condición, por ejemplo a través de los servicios y alertas de noticias que le proporciona la BrightFocus Foundation

BrightFocus se esfuerza para ofrecerle la información más actualizada acerca de salud y de la investigación del envejecimiento sobre los factores de riesgo, estilos de vida de prevención, los tratamientos disponibles y las estrategias de afrontamiento. Para más información, por favor visite nuestro sitio web en:  
*www.brightfocus.org.*

**Declinación de responsabilidad:** La información proporcionada es un servicio público de la BrightFocus Foundation y no constituye el consejo médico. Por favor, consulte a su doctor para consejos médicos personalizados, asuntos dietéticos y asesoramiento de ejercicios. Todos los medicamentos y los suplementos se deben tomar solamente bajo supervisión médica. BrightFocus Foundation no respalda ningún producto médico o terapia.

---

Para obtener más información, contáctenos  
BrightFocus Foundation  
22512 Gateway Center Drive  
Clarksburg, MD 20871  
1-800-437-2423  
info@brightfocus.org

Visit us online at:  
brightfocus.org  
Visítanos en línea:  
brightfocus.org/PubsEspañol  
Connect and share:  
brightfocus.org/Connect

