

# AZprensa

Informativo diario sobre la medicina, la salud y los laboratorios

viernes, 21 de noviembre de 2014

## Los hábitos saludables son claves contra el Alzheimer



(AZprensa) Los hábitos saludables, tanto a nivel físico como psicológico, y la prevención del riesgo vascular son muy importantes para prevenir la enfermedad de Alzheimer.

Actualmente, el objetivo principal de los médicos e

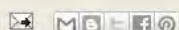
investigadores en torno al Alzheimer se centra en la detección de la enfermedad en etapas precoces. "De hecho, un diagnóstico identificado cinco años antes de que aparezcan los primeros síntomas reduciría a la mitad el número de pacientes en 50 años. Por ello, las líneas de investigación se dirigen, en concreto, a identificar la fase conocida como deterioro cognitivo leve (DCL), que está considerada como el límite entre el envejecimiento normal y la demencia. Así, las personas con DCL suelen tener problemas de memoria, pero sin que les afecte de forma excesiva en su vida cotidiana", señala la Dra. Carmen Antúnez Almagro, neuróloga y Directora de la Unidad de Demencias del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia y participante en el Congreso. Nacional de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), que se celebra del 19 al 21 de noviembre en Murcia

"Pero - según añade esta experta- uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos los facultativos es discernir entre los síntomas de envejecimiento normal de los síntomas iniciales de demencia, que suelen aparecer a partir de los 65 años de edad".

La actitud y las actividades del día a día son muy importantes para prevenir o, al menos, proteger ante el riesgo de esta enfermedad. En este sentido, resulta clave vigilar posibles alteraciones vasculares secundarias a hipertensión, diabetes, colesterol, obesidad o tabaco, que aumentan el riesgo de padecerla de forma considerable. "Ejercitar la mente realizando pasatiempos o incluso aprendiendo un idioma nuevo son algunas de las actividades que aumentan la reserva cognitiva, lo cual actúa como protección ante el Alzheimer", apunta esta experta.

Por su parte, el ejercicio físico moderado también resulta importante para evitar esta dolencia. "Andar una hora al día puede resultar muy efectivo", aconseja la doctora. Además, una actitud optimista y que evite la depresión también puede ser muy efectiva para sortear esta enfermedad. "En muchos casos, el deterioro cognitivo leve puede comenzar asociado a síntomas depresivos o a otras alteraciones de conducta", explica.

Publicado por Palabras Inefables en 6:00



### Viaje al centro de los laboratorios



Lo que esconde la industria farmacéutica



#### Lo más leído:



García Plata, historia de la Publicidad médica (AZprensa) Hoy 18 de noviembre se cumplen dos años de la muerte de un histórico de la Publicidad médica y farmacéutica, Rafael García Pla...



Cinfa da el salto a la biotecnología (AZprensa) Infarco, sociedad matriz de Cinfa (el laboratorio más recetado de España) ha entrado en el campo de la biotecnología a través ...



Una exposición sobre la caca (AZprensa) Si creías que ya lo habías visto todo, estás muy equivocado. Ahora el Museo Nacional de Ciencias Naturales del CSIC ha inaugurar...



Los hábitos saludables son claves contra el Alzheimer