

ALZHEIMER ARAGÓN



Alzheimer Aragón

"Unidos contra el olvido"



UNIDOS CONTRA EL OLVIDO

Federación Aragonesa de Alzheimer
C/Saiz de Otero 10, local - 50018 Zaragoza
Teléfono: 976 258 862
Email: faralz@hotmail.com
Web: www.alzheimeraragon.es

ASOCIACIONES EN ARAGÓN

Zaragoza 976 412 911 info@afedaz.es
Caspe 620986147 afedacc@gmail.com
Teruel 978 611 453 afedateruel@hotmail.es
Alcañiz 978 870 988 info@afedabaloscalatravos.com
Andorra 675 996 850 adabandorra@gmail.com
Huesca 974 230 704 info@alzheimerhuesca.es
Barbastro 974 316 827 afedab@hotmail.com
Fraga 974 474 212 alzheimerfraga@gmail.com
Monzón 974 415 398 afedamonzon@yahoo.es

10 señales de alerta de la enfermedad de Alzheimer.

- 1 Cambios de memoria que afectan la vida cotidiana:** OLVIDAR FECHAS Y NOMBRES IMPORTANTES.
- 2 Dificultad para desempeñar tareas habituales en la casa, en el trabajo o en su tiempo libre:** DIFICULTAD PARA PREPARAR UNA COMIDA, RECORDAR REGLAS DE SU JUEGO FAVORITO.
- 3 Problemas con el lenguaje:** PROBLEMAS PARA SEGUIR O PARTICIPAR EN UNA CONVERSACIÓN, OLVIDOS Y SUSTITUCIÓN DE PALABRAS.
- 4 Desorientación de tiempo o lugar:** PERDER LA PISTA DE LAS ESTACIONES, OLVIDAR DÓNDE ESTÁ O CÓMO LLEGÓ ALLÍ.
- 5 Juicio pobre o disminuido:** VESTIDOS INAPROPIADOS, CONDUCTAS ANÓMALAS.
- 6 Dificultad para planificar o resolver problemas:** CAMBIOS EN SU HABILIDAD DE DESARROLLAR Y SEGUIR UN PLAN/ACTIVIDAD O TRABAJAR CON NÚMEROS.
- 7 Colocación de objetos fuera de lugar y la falta de habilidad para retrazar sus pasos:** PERDER LAS COSAS Y NO SABER VOLVER SOBRE SUS PASOS PARA ENCONTRARLOS, PONER LAS COSAS EN LUGARES INUSUALES.
- 8 Dificultad para comprender imágenes visuales y cómo objetos se relacionan uno al otro en el ambiente:** DIFICULTAD PARA JUZGAR DISTANCIAS, DETERMINAR COLOR O CONTRASTE.
- 9 Cambios en el humor o la personalidad:** SE ALTERA FÁCILMENTE, SUSPICACIA, TEMOR.
- 10 Pérdida de iniciativa para tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales:** TENER PROBLEMAS PARA RECORDAR CÓMO COMPLETAR SU PASATIEMPO FAVORITO, RETIRARSE DE SUS ACTIVIDADES ESTIMULANTES.

Hábitos para prevenir la Enfermedad de Alzheimer

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, existen estudios que han llegado a indicar que unos hábitos de vida saludables pueden reducir el 40% de los casos de Alzheimer o retrasar la aparición de este.

Para proteger al cerebro de esta patología o bien para retrasar su aparición se recomienda:

- **Cuidar el corazón:** preservar los factores de riesgo vascular como así también el colesterol, la glucemia, la hipertensión y no fumar. Los controles periódicos son de suma importancia.
- **Hacer actividad física:** caminata, yoga, pilates. "No tenemos que plantearnos grandes esfuerzos de gimnasio o maratones: caminar una media hora al día a buen ritmo es una actividad física extraordinaria
- **Realizar actividades que desafíen al cerebro** y lo saquen de una zona de confort: estudiar cosas nuevas, aprender idiomas, aprender jardinería, leer más, ir más al cine, tocar un instrumento, hacer sudokus y crucigramas, etc.
- **Mantener una actividad social y recreativa activa:** esto aleja de la depresión y siempre la vida social enriquece a las personas. Socializar implica muchas cosas: desplazarte a un lugar, conversar con otras personas, escuchar lo que dicen, dar argumentos en un sentido o en otro...
- **Tener una buena alimentación:** verduras, frutas, carnes blancas, legumbres, es decir, todos los componentes de la dieta mediterránea.

Ventajas de detectar el Alzheimer a tiempo

Detectar el Alzheimer a tiempo permite:

- **Facilitar la planificación del futuro por parte de la familia y de la persona con Alzheimer.**

Permite a la persona que lo sufre poder decidir sobre aspectos como la atención que recibirá, el transporte, opciones de residencia tener más tiempo para tomar decisiones en temas legales y económicos. Buscar la atención y recursos adecuados y una red de apoyo social.

Dejar constancia de sus decisiones mediante la realización de documentos importantes para sus cuidados (voluntades anticipadas) y testamento o últimas voluntades.

- **Prolongar o fomentar la autonomía durante más tiempo.** Algunas adaptaciones tanto físicas, como psicológicas o de expectativas junto con tratamientos (farmacológicos y no farmacológicos- terapias) pueden aliviar los síntomas y prolongar el nivel de autonomía durante más tiempo.
- **Aumentar la posibilidad de participar en ensayos clínicos** de medicamentos con el fin de ayudar a promover el avance de la investigación médica.
- **Buscar recursos y servicios.** Hay servicios de atención y apoyo gracias a los cuales las personas con Alzheimer o demencia pueden tener una mayor calidad de vida.
- **Buscar en el trabajo adaptaciones.** En el trabajo, puede permitirte explicar sus limitaciones y sus actuaciones y tal vez organizar una carga de trabajo más ligera, un cambio de tareas o un horario más conveniente.

La detección temprana de las demencias es beneficiosa para aumentar la calidad de vida y, en algunos casos, tratar de ralentizar el desarrollo de la enfermedad y minimizar algunos síntomas.

Con la colaboración de:

