



## **Día mundial del alzheimer**

**21 DE SETIEMBRE**

### **¿Qué es el alzheimer?**

- Es una enfermedad mental incurable que va degenerando las células nerviosas del cerebro y disminuyendo la masa cerebral, ocasionando deterioro cognitivo que se manifiesta en dificultades en el lenguaje, pérdida del sentido de la orientación y dificultades para la resolución de problemas en la vida cotidiana.
- No se conocen las causas del Alzheimer.
- Se sabe que las primeras lesiones pueden aparecer unos 15 o 20 años antes de que se muestre algún síntoma.
- Aparecen en la región del cerebro llamada hipocampo, que se encarga, también del aprendizaje y la formación de nuevas memorias.
- Posteriormente se extienden a otras partes del cerebro, desembocando en demencia.





## ¿Es frecuente el alzheimer?

- > Según la OMS, el 70% de los 50 millones de personas con demencia, padecen de alzheimer.
- > La prevalencia de demencia en mayores de 65 años de edad es 7,1% en América del Sur.

## ¿Se puede reconocer síntomas y signos de alzheimer?

- 01** Cambios de memoria que alteran la vida cotidiana.
- 02** Cambios en el humor o la personalidad.
- 03** Desorientación de tiempo o lugar.
- 04** Problemas con el uso de palabras, en el habla o escritura.
- 05** Dificultad para planificar o resolver problemas.
- 06** Dificultad para comprender imágenes visuales y cómo se relacionan objetos entre sí.
- 07** Dificultad para desempeñar tareas habituales en casa, en el trabajo o en su tiempo libre.





---

**08** Colocación de objetos fuera de lugar.

---

**09** Disminución del buen juicio.

---

## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

- 1** Factores genéticos.
- 2** Estilos de vida: consumo de alcohol, sedentarismo, poca actividad cognitiva, malnutrición, dieta empobrecida, tabaquismo.
- 3** Antecedentes médicos: cáncer, enfermedad cardiovascular, insuficiencia cardíaca, disfunción inmune, obesidad, diabetes mellitus no controlada, lesión cerebral traumática.
- 4** Antecedentes psiquiátricos: depresión, estrés temprano.

## ¿Se puede prevenir el Alzheimer?

Los siguientes hábitos podrían reducir entre un 70% y un 80% la enfermedad.

- > Reducir el consumo de grasas saturadas.
- > Hacer de las verduras, frutas, legumbres la base de la pirámide alimenticia.
- > Consumir alimentos con vitamina E.
- > Consumir alimentos con vitamina B12.
- > Evitar los multivitamínicos con hierro y cobre (a menos que lo indique un médico).
- > Evitar cocinar en ollas y sartenes de aluminio.
- > Mantenerse activo físicamente.



# ¿Se puede detener el Alzheimer?

- > No existe un tratamiento para para frenar el avance.
- > Se prescriben medicamentos para manejar algunos síntomas de la enfermedad y mejorar la calidad de vida de los pacientes, perdiendo su utilidad en fases más avanzadas.
- > Una vez que aparecen los primeros síntomas, los pacientes van degenerando y se van volviendo más dependientes, para vestirse, asearse, comer.
- > Poco a poco se harán imprescindibles los cuidados permanentes de un cuidador.
- > Factores ambientales: deficiencia de calcio, exposición a metales, solventes, deficiencia de vitaminas.
- > Infecciones bacterianas, hongos y virales.



[portal.mapfre.com.pe](http://portal.mapfre.com.pe)



APP MAPFRE

Lima

213-3333

Celular

\*3001

Provincia

0801-1-1133



999 919 133

[mapfre.com.pe](http://mapfre.com.pe)