

Alzheimer



Realice ejercicios mentales.



Duerma bien por 8 horas diarias.

Existe un examen de sangre que nos permite saber si esta enfermedad está en nuestro futuro. Aún no hay una forma de prevenir la enfermedad de Alzheimer y menos curarla.

Es una enfermedad progresiva y degenerativa del cerebro que provoca un deterioro en la memoria, el pensamiento y la conducta de la persona.

Pero hay una serie de consejos que pueden ayudar a postergar la aparición de esta ingrata enfermedad:

- Dormir bien: aquellas personas que no duermen las 8 horas recomendadas están más expuestas a esta enfermedad.
- Realizar ejercicios mentales como puzles o la lectura para evitar el daño que se produce en el cerebro y que lleva a cuadros de demencia senil.
- Mantener un bajo nivel de estrés ya que éste inicia el proceso de daño cerebral.
- Mantenga una vida social activa con familiares y amigos.

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo



MULTIBIEN
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL