

Enfermedad de Alzheimer: Podemos reducir el riesgo ^[1]

Enviado por [Irving Vega](#) ^[2] el 15 marzo 2016 - 1:16am



^[2]



Esta semana se celebra la "Semana del Cerebro". Hoy compartimos información sobre la enfermedad de Alzheimer's. A tu salud!

Recientemente el [Dr. Irving Vega](#) ^[3], Profesor Asociado de Michigan State University, presentó su charla "Investigación sobre la enfermedad de Alzheimer: Del laboratorio a la sociedad". Con motivo de la "Semana del Cerebro" le compartimos [el vídeo](#) ^[4] de la charla y un escrito que el Dr. Vega nos envió. Esta es la primera de varias entradas que estaremos compartiendo con ustedes esta semana abordando diferentes condiciones relacionadas a la salud de nuestro cerebro.

La enfermedad de Alzheimer es una epidemia que afecta a todos. Es la sexta causa de muerte en los Estados Unidos y ocupa la cuarta posición en Puerto Rico. Alzheimer es la demencia más común en personas mayores de 65 años de edad y en la actualidad existen más de 14 millones de personas que sufren de esta enfermedad en el mundo. En Estados Unidos hay alrededor de 5.3 millones de casos reportados y cada 67 segundos una persona desarrolla la enfermedad de Alzheimer. Más aún, se estima que el número de Hispanos/Latinos que padecen de Alzheimer o demencias relacionadas aumentará a más de 1.3 millones de casos para el año 2025.

Económicamente, esta epidemia representó el año pasado gastos al sistema de salud federal en los Estados Unidos ascendentes a \$226 mil millones y se estima que para el año 2050 alcance la

suma de \$1.1 trillón. Esta suma no incluye los gastos adicionales incurridos por familiares y las horas dedicadas al cuidado de pacientes que no son facturadas.

Estudios epidemiológicos indican que la comunidad Latina está más propensa a desarrollar Alzheimer que otros grupos étnicos. Aunque se desconocen las razones exactas, se ha establecido una correlación entre la alta incidencia de enfermedades metabólicas, como la diabetes y altos niveles de colesterol, y el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer en la población Latina. La obesidad, hipertensión y enfermedades cerebrovasculares también se consideran como factores que aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer en los Latinos.

Dentro de todos los aspectos demográficos que se han correlacionado con la alta incidencia de la enfermedad de Alzheimer también se identificó un bajo nivel socioeconómico y de educación como factores de riesgo. Niveles socioeconómicos bajos se relacionan con falta de acceso a educación de excelencia, cuidado médico preventivo, conductas de alto riesgo y falta de información que ayude a la detección temprana de síntomas asociados a la enfermedad de Alzheimer. La falta de equidad social y acceso al sistema de salud puede ser uno de los mayores factores de riesgo para desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Todos estos factores de riesgo que se asocian con una alta prevalencia de la enfermedad de Alzheimer en la comunidad Latina son modificables, por lo que educación y prevención pueden ser clave para reducir el riesgo de desarrollar esta terrible enfermedad.

En la actualidad no existe un medicamento que prevenga, detenga o revierta el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Estudios a largo plazo han mostrado que los procesos patológicos, los cambios en la estructura del cerebro, pueden comenzar hasta 20 años antes que los primeros síntomas se manifiesten. Sin embargo, hasta el momento no hay manera de identificar si estos procesos están ocurriendo o cuán acelerado está el proceso degenerativo del cerebro de un individuo que no presenta síntomas.

Alzheimer's Disease Research: From Bench to Society [4] from MSU MD [5] on Vimeo [6].

Entonces, **¿qué podemos hacer?** Diferentes estudios indican que un estilo de vida saludable en donde se enfatiza una dieta balanceada (vegetales y frutas como las uvas), rutina de ejercicios, suplementos de vitamina B12 y vitamina E, y agentes antioxidantes naturales como los que se encuentran en el té verde y el vino tinto, puede reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Además, es importante reducir el estrés, eliminar todas aquellas preocupaciones que llevan a enfermarse y hasta pueden causar depresión. La falta de un buen hábito de dormir también se ha correlacionado con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Por tanto, parte de una vida saludable es poder descansar y tener un buen hábito de dormir.

Cambiar estilos de vida que nos llevan a estar en riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer es algo que todos podemos hacer para evitar que esta epidemia continúe. Mientras tanto, la comunidad científica seguirá trabajando para descifrar los procesos moleculares asociados a esta terrible enfermedad y así poder desarrollar mejores tratamientos. Pero como suele ser el caso para otras enfermedades, el conocimiento y la prevención representan unas buenas herramientas que deben estar al alcance de todos.

Tags:

- [Brain Awareness Week](#) [7]
- [Alzheimer's disease](#) [8]
- [Dr.Irving Vega](#) [9]
- [investigación de traslación](#) [10]
- [Michigan State University](#) [11]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [12]
- [Blogs CienciaPR](#) [13]
- [Biología](#) [14]
- [Salud](#) [15]
- [Biología \(superior\)](#) [16]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [17]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [18]
- [Salud \(Superior\)](#) [19]
- [Text/HTML](#) [20]
- [Video](#) [21]
- [CienciaPR](#) [22]
- [Español](#) [23]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [24]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [25]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [26]
- [Blog](#) [27]
- [Educación formal](#) [28]
- [Educación no formal](#) [29]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/enfermedad-de-alzheimer-podemos-reducir-el-riesgo>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/enfermedad-de-alzheimer-podemos-reducir-el-riesgo> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/ievega> [3] <http://www.cienciapr.org/es/user/ievega> [4] <https://vimeo.com/143007719> [5] <https://vimeo.com/user21837743> [6] <https://vimeo.com> [7] <https://www.cienciapr.org/es/tags/brain-awareness-week> [8] <https://www.cienciapr.org/es/tags/alzheimers-disease> [9] <https://www.cienciapr.org/es/tags/drirving-vega> [10] <https://www.cienciapr.org/es/tags/investigacion-de-traslacion> [11] <https://www.cienciapr.org/es/tags/michigan-state-university> [12] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [13] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr> [14] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [15] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [18] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [19] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/video> [22] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr> [23]

<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/espanol> [24]

<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [25]

<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [26]

<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [27]

<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog> [28]

<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [29]

<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>