



## Alzheimer

¿Sabías que en México existen más de 430 mil casos de Alzheimer? ¡Infórmate acerca de cómo entender a las personas que sufren esta enfermedad!



El Alzheimer es una enfermedad que afecta el cerebro, de manera progresiva, lenta e irreversible a la memoria, el pensamiento, el lenguaje y el razonamiento, en su última etapa logra cambiar el comportamiento y la personalidad.

No hay una edad mínima para que esta enfermedad comience, la mayoría de los casos se da a partir de los 65 años, sin embargo también puede ocurrir en niños, conocido como el Síndrome de Sanfilippo.

Si deseamos evitar esta clase de enfermedades es importante mantener la mente activa: leer libros, aprender a hacer algo nuevo, armar rompecabezas, tomar clases, entre otros.

También podemos recomendarte que incluyas en tu dieta vegetales con hojas verdes, así como alimentos ricos en vitamina E, aumentes las frutas antioxidantes a la hora del desayuno y de ser posible comenzar a realizar una dieta mediterránea.

### ¡Recuerda!

La prevención es importante para esta clase de enfermedades, en caso de que alguien de tu familia haya padecido Alzheimer es importante que tomes medidas precautorias, busca la forma de equilibrar tu sistema y de ejercitar tu memoria.

Torres, Aura (11 de febrero de 2015). « <http://www.vejezsaludable.com> Consultado el 10 de agosto de 2015.