



EN SEPTIEMBRE:

# Conmemoran Mes del Alzheimer a nivel mundial

En la ocasión, diversas entidades públicas y privadas refuerzan los conceptos de prevención y tratamiento para esta enfermedad. Uno de los referentes en la materia es la empresa LivUP.

Cada 21 de septiembre, en todo el mundo, diversos organismos públicos y privados conmemoran el Mes del Alzheimer, con diversas campañas que tienden a dar a conocer las formas de prevenir esta enfermedad y la manera en que debe abordarse una vez que se presenta.

Cabe recordar que el Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a millones de personas globalmente. Aunque no existe una cura definitiva, la investigación sugiere que ciertos hábitos de vida pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad.

Chile no está al margen de la conmemoración del Mes del Alzheimer y son varias las organizaciones de gobierno, municipales, fundaciones, corporaciones y del mundo privado que vuelcan todos sus esfuerzos día a día a la prevención y al cuidado y tratamientos con personas que padecen esta enfermedad. Dentro de estas últimas se encuentra LivUP, que por su tradición en cuidado y servicios para personas mayores se ha convertido en un referente en la materia.

Al respecto, Yazna Gutiérrez, gerente general y cofundadora de LivUP, explica que la prevención del Alzheimer comienza con el cuidado integral de la salud cerebral. "Una dieta equilibrada, rica en antioxidantes, ácidos grasos omega-3 y vitaminas del grupo B, puede ser beneficiosa. La dieta mediterránea, con su énfasis en frutas, verduras,



LIVUP

*Yazna Gutiérrez, gerente general y cofundadora de LivUP.*

pescado y aceite de oliva, ha mostrado resultados prometedores en estudios sobre salud cognitiva. El ejercicio regular no solo es bueno para el cuerpo, sino también para el cerebro. La actividad física aumenta el flujo sanguíneo cerebral y promueve la neuroplasticidad. Se recomienda al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado, como caminatas rápidas o natación".

Agrega que la estimulación mental es otro pilar fundamental. "Es importante para prevenir esta enfermedad realizar actividades como la lectura, los juegos de estrategia, el aprendizaje de nuevos idiomas o habilidades, las que mantienen el cerebro activo y pueden ayudar a construir una 'reserva cognitiva' que actúa como protección contra el

deterioro mental".

Yazna Gutiérrez agrega que el control de factores de riesgo cardiovascular es crucial. "La hipertensión, el colesterol alto y la diabetes no controlados pueden aumentar el riesgo de Alzheimer. Mantener estos factores bajo control mediante una dieta adecuada, ejercicio y, si es necesario, medicación, es esencial. La calidad del sueño también juega un papel importante. Durante el sueño profundo, el cerebro elimina toxinas, incluyendo las proteínas asociadas con el Alzheimer. Establecer una rutina de sueño regular y tratar problemas como la apnea del sueño puede ser beneficioso".

La gerente general de LivUP sostiene que el aislamiento social y la depresión se han asociado con un mayor riesgo de deterioro cognitivo. Para ello recomienda mantener conexiones sociales fuertes y buscar ayuda para la salud mental cuando sea necesario, lo que, a su juicio, son aspectos importantes de la prevención.

A lo anterior agrega evitar el tabaco y moderar el consumo de alcohol como medidas que no solo benefician la salud general, sino que también pueden reducir el riesgo de desarrollar Alzheimer.

"Este Mes Mundial del Alzheimer tomemos conciencia de que pequeños cambios en nuestro estilo de vida pueden tener un gran impacto en nuestra salud cerebral a largo plazo. La prevención es clave y nunca es tarde para comenzar a cuidar nuestro cerebro", sostiene Yazna Gutiérrez.