

ENVEJECIMIENTO SANO: PREVENCIÓN DE LA SALUD DEL CEREBRO Y DEL CUERPO

¿QUÉ ES EL DETERIORO COGNITIVO?

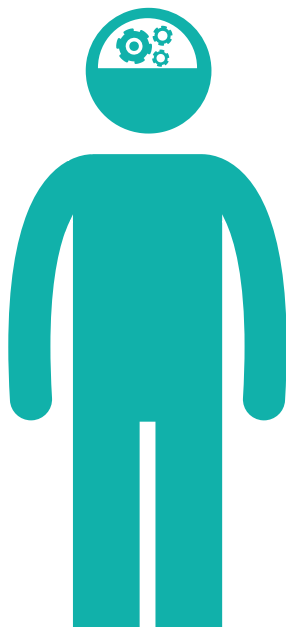
El deterioro cognitivo es cuando su cerebro no funciona tan bien como antes. Por ejemplo, una persona que presenta deterioro cognitivo puede tener problemas para aprender, usar el idioma o recordar cosas. Cierta deterioro cognitivo es una parte normal del envejecimiento. El deterioro cognitivo que ocurre rápidamente o que afecta las actividades diarias se denomina demencia. La demencia puede ser un síntoma de una afección más grave, como un accidente cerebrovascular, la enfermedad de Alzheimer o una lesión en la cabeza.

¿PUEDO PREVENIR EL DETERIORO COGNITIVO?

A medida que su cuerpo envejece, también lo hace su cerebro. Usted no puede detenerlo ni prevenirlo, así como tampoco puede prevenir otros signos del envejecimiento normal. Sin embargo, puede mantener su salud y prevenir enfermedades al tomar decisiones saludables acerca de su estilo de vida, dieta y ejercicios.

¿POR QUÉ LOS SERVICIOS PREVENTIVOS SON IMPORTANTES PARA ADULTOS MAYORES?

Los servicios preventivos son importantes para todos, en especial para los adultos mayores. Esto se debe a que su riesgo de presentar problemas de salud aumenta a medida que envejece. Al prevenir los problemas, o al identificarlos en una etapa inicial, usted tiene más probabilidades de vivir una vida más larga, más sana y más plena.



SERVICIOS PREVENTIVOS

Muchos adultos mayores no reciben las vacunas, los exámenes de detección y otros servicios preventivos que recomiendan los expertos. Los siguientes servicios preventivos son especialmente importantes para los adultos mayores:

Vacuna contra la gripe: Esta vacuna anual ayuda a prevenir la gripe (influenza). Los adultos mayores deben recibir esta vacuna todos los años. Aproximadamente el 85 por ciento de las muertes por gripe ocurren en personas a partir de los 65 años de edad.

Vacuna antineumocócica: La vacuna antineumocócica polisacárida ayuda a prevenir la neumonía. Para las personas que tienen neumonía, ayuda a prevenir complicaciones potencialmente mortales. Esto tiene especial importancia en adultos mayores que tienen más probabilidades de presentar neumonía y desarrollar complicaciones.

Detección del cáncer de mama: Casi la mitad de todos los casos nuevos de cáncer de mama se presentan en mujeres a partir de los 65 años de edad. Entre las edades de 50 y 74 años, las mujeres deben hacerse una mamografía cada dos años para detección del cáncer de mama. Hable con su médico de cabecera acerca de si debe hacerse un examen de mama.

Detección del cáncer colorrectal: Dos de cada tres casos nuevos de cáncer colorrectal se producen en adultos a partir de los 65 años de edad. A partir

de los 50 y continuando hasta los 75 años de edad, todos los adultos deben ser evaluados para la detección del cáncer colorrectal. Su médico le recomendará el tipo de prueba de detección apropiado para usted.

Detección de la diabetes: La diabetes es muy frecuente en adultos mayores. Afecta a casi uno de cada cuatro adultos a partir de los 60 años de edad. Si su presión arterial regularmente está por encima de 135/80 mmHg, su médico puede realizarle análisis para la detección de diabetes, incluso si usted no tiene síntomas.

Detección de colesterol: El colesterol alto es un factor de riesgo para enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Los hombres a partir de los 35 años deben controlar sus niveles de colesterol en forma regular. Las mujeres a partir de los 45 años que están en riesgo de coronariopatía también deben ser analizadas. Los niveles de colesterol se controlan con un análisis de sangre.

Detección de la osteoporosis: El riesgo de osteoporosis aumenta a medida que envejece. Las mujeres a partir de los 65 años de edad deben ser analizadas para osteoporosis. Este análisis se denomina análisis de masa ósea (o densidad ósea).

CONSEJOS PARA MANTENER SU CEREBRO Y CUERPO SANOS:



Maneje su peso. Los estudios muestran que la obesidad, la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto pueden aumentar su riesgo de demencia. Para perder peso y mantenerse, trate de evitar las dietas a corto plazo o “de moda”. En vez de eso, adopte una manera sana de pensar acerca de los alimentos y su ingesta.



Ingiera frutas, verduras y cereales integrales. Ya lo escuchó alguna vez: Una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales puede reducir su riesgo de presentar enfermedades crónicas, incluidos la enfermedad cardíaca, la diabetes y el cáncer. Estos mismos alimentos también pueden ayudar a proteger la función del cerebro. Los antioxidantes en verduras de hoja verde, crucíferas

(como el brócoli, la col y el nabo) y las verduras de color oscuro pueden ser especialmente protectores.



Evite las grasas saturadas. Los alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol, como la carne roja y los lácteos producidos con leche entera, pueden contribuir a los niveles sanguíneos altos de colesterol. Con el tiempo, el colesterol alto puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Para limitar su ingesta de grasas saturadas, utilice aceite de oliva o de colza en lugar de mantequilla. Cuando coma carne, elija aves o pescado. Además, elija lácteos con bajo contenido de grasa o sin grasa en vez de lácteos de leche entera.



Consuma omega-3. La fuente más frecuente de ácidos grasos omega-3 es el pescado graso, como las sardinas, el atún, el salmón, la caballa y el arenque. Para obtener su omega-3, trate de ingerir uno de estos pescados al menos una o dos veces por semana.



Manténgase activo, física, social y mentalmente. La actividad física ayuda a prevenir la enfermedad y mantener el flujo sanguíneo al cerebro. Si no se está ejercitando ya, trate de realizar hasta 30 minutos de actividad moderada 5 veces a la semana. La caminata, el senderismo, el andar en bicicleta y la natación, son buenas opciones.



La interacción social ayuda a estimular su mente. Las actividades sociales son cualquier actividad que realiza con otras personas. Puede ser tan sencillo como almorzar con un amigo o dar la vuelta a la manzana con un vecino.



Por último, para mantener sus células cerebrales fuertes y activas, es importante que se mantenga mentalmente activo. Desafíese a aprender algo nuevo. Lea periódicos, libros y revistas. Inscríbase en una clase en la universidad comunitaria local o en un centro de educación para adultos. O desafíese de otra manera jugando juegos, completando rompecabezas o probando ejercicios de memoria.

REFERENCIAS

Toda la información proviene de FamilyDoctor.org, un recurso administrado por la Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians, AAFP)