

¿Qué son las enfermedades cognitivas?



Las enfermedades cognitivas afectan la manera en que pensamos, recordamos y nos comportamos. Pueden ser causadas por la genética, el estilo de vida o lesiones y pueden afectar significativamente la calidad de vida de una persona. Algunas de las enfermedades cognitivas más comunes son la enfermedad de Alzheimer, la demencia y la lesión cerebral traumática (LCT). Enfermedades como estas pueden provocar cambios en su forma de pensar, ya sea forma gradual con el tiempo o de manera repentina y de golpe.

La demencia es un término amplio que describe un deterioro de la función cerebral. Incluye síntomas como pérdida de memoria, dificultad para comunicarse y otros problemas de pensamiento. La demencia es una enfermedad que tiene muchas causas. Los signos comunes de la demencia incluyen dificultades para realizar las tareas diarias, sentirse confundido y experimentar cambios de humor o comportamiento.

El Alzheimer es un tipo de demencia que representa entre el 60 y el 80% de los casos. Generalmente, comienza con la pérdida de memoria y puede empeorar con el tiempo, afectando la comunicación, la conciencia y el estado de ánimo. Más de 7 millones de personas de 65 años o más viven con Alzheimer en los EE. UU. Aunque todavía se desconocen las causas exactas, las investigaciones sugieren que una combinación de factores genéticos, ambientales y de estilo de vida contribuyen a su desarrollo.

La lesión cerebral traumática (LCT) ocurre cuando una lesión en la cabeza altera el funcionamiento normal del cerebro. Los LCT pueden ser de leves a graves y sus efectos pueden manifestarse de inmediato o con el tiempo. También pueden causar síntomas físicos, emocionales y mentales. Aunque la lesión cerebral traumática no es una forma de demencia, puede aumentar el riesgo de desarrollar demencia más adelante en la vida.

RECURSOS PARA CUIDADORES

¿Es usted cuidador de alguien con deterioro cognitivo? Los cuidadores de personas con deterioro cognitivo pueden acceder a diversos recursos para apoyar su labor de cuidado. Organizaciones como la Asociación de Alzheimer y el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento ofrecen materiales educativos, grupos de apoyo y recursos en línea para ayudar a los cuidadores a afrontar los desafíos del cuidado. Los centros comunitarios locales, los proveedores de atención médica y los foros en línea también pueden proporcionar conexiones y orientación valiosas. Estos recursos pueden ayudar a los cuidadores a desarrollar estrategias de afrontamiento, gestionar las responsabilidades de cuidado y mantener su propio bienestar.

Obtenga más información en:
alz.org/help-support/caregiving

Obtenga más información en: dementiasociety.org/definitions y en alz.org/news/2025/alzheimers-brain-awareness-month-june

Cuide su cerebro

Para promover una mejor salud cerebral y reducir el riesgo de enfermedades cognitivas, considere incorporar estos consejos a su rutina diaria:

Modificaciones en el estilo de vida

- **Ejercicio regular:** haga al menos 150 minutos de ejercicio moderado cada semana. Esto incluye caminar, andar en bicicleta o nadar.
- **Compromiso social:** manténgase en contacto con sus amigos y familiares y haga cosas para construir y mantener relaciones.
- **Manejo del estrés:** practique técnicas para reducir el estrés, como la meditación, el yoga o ejercicios de respiración profunda.
- **Horas de sueño adecuadas:** intente dormir entre 7 y 9 horas cada noche para ayudar a despejar el cerebro y consolidar los recuerdos.

Cambios en la dieta

- **Dieta equilibrada:** Enfóquese en consumir una variedad de alimentos integrales, incluidas frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables.
- **Alimentos ricos en omega-3:** incluya en su dieta alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como salmón, nueces y semillas de chía.
- **Alimentos ricos en antioxidantes:** consuma alimentos ricos en antioxidantes, como bayas, verduras de hoja verde y otras frutas y verduras.
- **Limite los alimentos procesados:** minimice el consumo de alimentos procesados y con alto contenido de azúcar que pueden afectar negativamente la salud del cerebro.

Entrenamiento y estimulación cognitiva

- **Estimulación mental:** participe en actividades que desafíen su cerebro, como leer, hacer rompecabezas o aprender una nueva habilidad.
- **Entrenamiento cognitivo:** considere participar en programas de entrenamiento cognitivo o juegos mentales que se enfoquen en habilidades cognitivas específicas.
- **Aprendizaje permanente:** busque oportunidades de aprendizaje continuo y crecimiento personal para mantener su cerebro activo y comprometido.

Consejos adicionales

- **Gestione la salud a largo plazo:** gestione las afecciones de salud a largo plazo, como la diabetes, la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas, para reducir el riesgo de perder la memoria.
- **Manténgase hidratado:** beba mucha agua durante el día para mantenerse hidratado y favorecer la función cerebral.
- **Limite el consumo de alcohol:** beba alcohol con moderación, ya que el consumo excesivo puede afectar negativamente la salud del cerebro. Si sigue estos consejos todos los días, podrá realizar pequeños cambios para ayudar a que su cerebro se mantenga sano y reducir el riesgo de enfermedades cerebrales.

Obtenga más información en: mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging

La dieta MIND

Probablemente esté familiarizado con las dietas que promueven la salud cardíaca, pero ¿ha considerado la dieta MIND? La dieta MIND, o Intervención Mediterránea-DASH para el Retraso Neurodegenerativo, es una combinación cuidadosamente elaborada de las dietas Mediterránea y DASH, destinada a promover la salud del cerebro. Está diseñada para ayudar a la salud del cerebro y reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Las investigaciones sugieren que al seguir la dieta MIND durante aproximadamente cinco años se puede reducir el riesgo de padecer Alzheimer hasta en un 53%. La dieta se centra en comer alimentos que tienen muchos nutrientes, como cereales integrales, verduras, bayas, frutos secos, legumbres, aceite de oliva y pescado. Se sabe que estos alimentos reducen la inflamación y el estrés oxidativo, que son factores importantes que se cree que causan neurodegeneración. Obtenga más información en: hucihealth.org/blog

BOCADOS DE HUEVO CON PIMIENTO Y QUESO FETA



¡Estos bocados de huevo horneados son una opción deliciosa y rica en proteínas para un desayuno rápido y fácil para llevar!

Rinde 6 porciones.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla picada
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, dividida
- 1 pimiento rojo mediano, cortado en dados
- 1 cucharada de orégano fresco finamente picado
- 8 huevos grandes
- $\frac{3}{4}$ de taza de queso feta desmenuzado
- $\frac{1}{2}$ taza de leche baja en grasa
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta molida
- 2 tazas de espinacas frescas picadas
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceitunas Kalamata en rodajas

Instrucciones:

Antes de empezar, lávese las manos.

1. Precaliente el horno a 325°F.
2. Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla y $\frac{1}{8}$ de cucharadita de sal; cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que comience a ablandarse, aproximadamente 3 minutos. Agregue el pimiento morrón cortado en dados y 1 cucharada de orégano; cocine, removiendo, hasta que las verduras estén tiernas y comiencen a dorarse, de 4 a 5 minutos más. Retire del fuego y deje enfriar durante 5 minutos.
3. Bata 8 huevos, $\frac{3}{4}$ de taza de queso feta, $\frac{1}{2}$ taza de leche, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta y el $\frac{1}{8}$ de cucharadita de sal restante en un tazón grande. Incorpore 2 tazas de espinacas, $\frac{1}{4}$ de taza de aceitunas y la mezcla de verduras, incluido cualquier aceite restante. Cubra generosamente un molde para 12 muffins con aceite en aerosol. Divida la mezcla de huevo entre los moldes para muffins preparados (aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza cada uno).
4. Hornee hasta que esté firme al tacto, de 25 a 30 minutos. Déjelo reposar durante 5 minutos antes de sacarlo del molde.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías por porción	226
Sodio	466 mg
Grasa	17 gramos
Grasas saturadas	6 g
Carbohidratos	32 g
Colesterol	266 mg
Proteína	13 g
Azúcares totales	4 mg

Fuente: eatingwell.com