

**Sector California Central****Condado de Santa Bárbara**

1528 Chapala St., Ste 204
Santa Barbara, CA 93101
Tel: 805.892.4259

120 E. Jones Ave., Ste 113

Santa Maria, CA 93454

Tel: 805.636.6432

Condado de San**Luis Obispo**

3232 S. Higuera Ste 101A
San Luis Obispo, CA 93401
Tel: 805.547.3830

Condado de Ventura

145 Holdencamp Road,
Ste 205

Thousand Oaks, CA 91360

Tel: 805.494.5200

Condado de Kern

201 New Stine Road, Ste 350
Bakersfield, CA 93309

Tel: 661.794.6948

Línea de Emergencia

24-Horas

800.272.3900

www.alz.org/CaCentral

El Arte Facilita Vivir con Alzheimer

Una forma muy eficaz de estimular el cerebro es visitando los museos locales y apreciar todo tipo de obras de arte.

Desde el momento en que nacemos, comenzamos a modificar nuestras células cerebrales mediante el aprendizaje. Cada nueva cosa que aprendemos a través de nuestros sentidos, los nuevos rostros que vemos y las habilidades que desarrollamos, se procesan y se almacenan en el cerebro. Las neuronas y células cerebrales crecen, cambian físicamente sus formas para conectarse a otras células y de manera organizada almacenarlas para posteriormente recuperar y reutilizar toda esta información adquirida. Las conexiones cerebrales se interrelacionan, para conectar un complejo sistema de vías neuronales con información para procesar.

Las placas amiloideas y los ovillos neuro-fibrilares asociados con la enfermedad de Alzheimer perturban las vías neuronales que han sido procesadas y almacenadas a lo largo de la vida por medio de experiencias de aprendizaje, lo cual dificulta que el cerebro utilice información organizadamente. Este síntoma se manifiesta como pérdida de memoria a corto plazo, la confusión o problemas para



comunicarse verbalmente con eficacia, y las dificultades para realizar tareas habituales.

El cerebro reacciona y se fortalece creando nuevas vías neuronales con creatividad para compensar los daños causados por la enfermedad. Hay información que puede perderse hoy, pero puede recuperarse en el futuro, cuando una nueva vía en el cerebro se establece. Los proveedores de cuidado pueden observar este proceso y denominarlo como "un buen"/ "mal" día.

El cerebro está bajo ataque por las placas y ovillos neuro-fibrilares. El cerebro combate, creando nuevos caminos para procesar la información que recibe. Entre más estímulos tu cerebro, más fuerte será para combatir la aparición de la demencia.

**Recursos Útiles**

A pesar de vivir en una ciudad con diversidad cultural, nos olvidamos de visitar lugares que nos ayudan a aprender nuevas cosas. Aquí están algunos sitios que no sólo son divertidos, pero también ayudan a mejorar las habilidades cognitivas:

Los Jardines Botánicos

1212 Misión Canyon Rd

805-682-4726

Abierto: Diariamente

9 am - 6 pm.

Adultos: \$8; Ancianos: \$6

Museo de Arte

1130 State St.

805-963-4364

Abierto: martes-domingo

11 a.m. - 5 p.m.

Adultos: \$9 Ancianos: \$7

Museo de Historia Natural

2559 Puesta del Sol Road

805-682-4711

Abierto: Diariamente

10 a.m. - 5 p.m.

Adultos: \$10 Ancianos: \$7

Museo Marítimo de Santa Bárbara

113 Harbor Way

805-962-8404

Abierto: martes - jueves

10 a.m. a 5 p.m.

Adultos: \$7 Ancianos: \$4

Zoológico de Santa Bárbara

500 Niños Dr.

805-963-5695

Abierto: Diariamente

10 a.m. - 5 p.m

Adultos: \$12 Ancianos: \$10

Por eso es tan importante participar en actividades que fomentan la formación de nuevas conexiones cerebrales.

Asistir a una exposición de arte es considerado

como una poderosa actividad que beneficia la actividad cerebral, especialmente para aquellos que están en la etapa temprana de la enfermedad. El mismo proceso de la enfermedad que hace difícil que el cerebro organice información, es también el que libera la capacidad de demostrar creatividad.

Las personas con deterioro cognitivo leve (MCI por sus siglas en inglés) y demencia son muy creativas, e intuitivas, a menudo capaces de interpretar con profundidad y a de-



talle lo que los rodea, observando un multitud de detalles que la mayoría de personas sin Alzheimer hecha de menos.

Participar en actividades que involucran distintas formas de arte estimula aún más la creatividad y aptitud de observación, lo cual ayuda a que se establezcan nuevas vías neuronales que ayuden a recordar memorias y a comunicarse verbalmente con efectividad.

Exponerse a entornos que estimulan

Ver pág. 3...

Seis de cada 10 personas con Alzheimer se extraviará

No sabes cuándo ocurrirá, pero sabrás qué hacer cuando suceda.

MedicAlert® Alzheimer's Association Safe Return® es un servicio nacional de respuesta a emergencias activo las 24 horas para las personas con Alzheimer u otras enfermedades relacionadas con la demencia. Si tu ser querido se extravía, o tiene una emergencia médica, se le proporcionará asistencia sin importar la ubicación o la hora en la que el reporte se realiza.

Inscríbete hoy: 1.888.572.8566 medicalert.org/safereturn

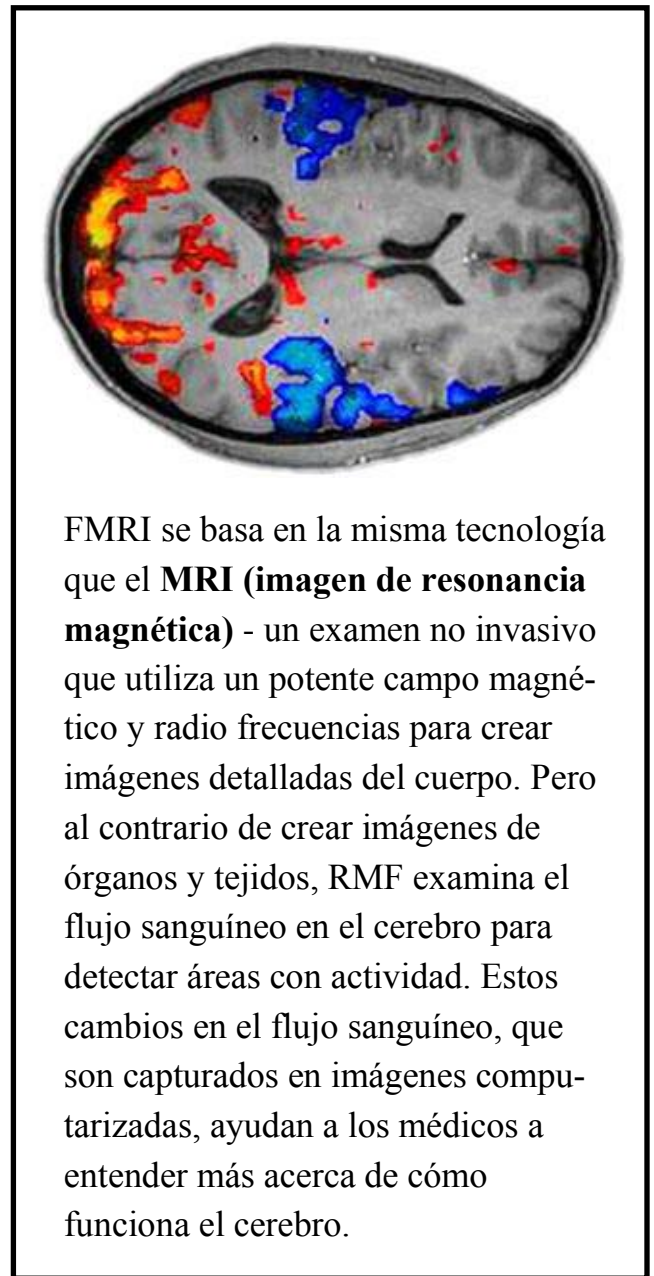
Continuación de pág. 2:

la creatividad mejora el desarrollo de vías de dopamina en el sistema límbico, lo que genera una sensación prolongada de bienestar, y un buen nivel de autoestima. Estas sensaciones son muy valiosas para quienes viven con demencia y para sus familias.

Los científicos en el campo de la neurociencia cognitiva (estudio de la cognición humana), con el uso de herramientas como la resonancia magnética funcional (fMRI), recientemente comenzaron a entender cómo y por qué el arte es terapéutico.

No hay duda de que la percepción cognitiva del arte tiene un efecto psicológico y emocional positivo, precisamente porque afecta las vías neuronales del cerebro. Hasta que no se encuentre un tratamiento veraz que retrase o cure el Alzheimer, los pacientes deben usar todos los métodos disponibles para estimular la actividad cerebral y mejorar la cognición. Así que considera la posibilidad de llevar a tu ser querido semanalmente, a un museo de arte local o unirse a un club de arte, como parte de la estrategia para combatir el Alzheimer. Su cerebro se beneficiará de la extra estimulación y notarás tu ser querido tendrá menos "días malos" y más "días buenos." Y esto puede ser sólo el borde su cerebro necesita mantener floreciente, incluso cuando se enfrentan con esta enfermedad.

Escrito por Luciana Mitkun, Consultor de cuidados, de la Asociación de Alzheimer Capítulo Central de California.



fMRI se basa en la misma tecnología que el **MRI (imagen de resonancia magnética)** - un examen no invasivo que utiliza un potente campo magnético y radio frecuencias para crear imágenes detalladas del cuerpo. Pero al contrario de crear imágenes de órganos y tejidos, RMF examina el flujo sanguíneo en el cerebro para detectar áreas con actividad. Estos cambios en el flujo sanguíneo, que son capturados en imágenes computarizadas, ayudan a los médicos a entender más acerca de cómo funciona el cerebro.



Recursos Útiles:

- **Libro: Terapia de Arte y Neurología Clínica**, Noah Hass-Cohen
- **Libro: Conexión a Través de la Música con Personas con Demencia: Una guía para los proveedores de cuidado**, Robin Rio
- **Aplicación: Line Art** - Crea tu propio arte utilizando el tacto y colorea en pantalla (\$1.99)
- **Aplicación: Art*** - Galería de arte y búsqueda de información disponible sobre pinturas, esculturas y una variedad de figuras/artículos artísticos. (\$0.99)