

Por Luciana Mitzkun,  
Especialista de Cuidado,  
Asociación de Alzheimer  
Sector California Central

alzheimer's association®

#### 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

2580 East Main St, Suite 201  
Ventura, CA 93003  
Tel: 805.494.5200

#### Línea de Emergencia

24-Horas

**800.272.3900**

www.alz.org/CaCentral

## Ejercicio para el cerebro

"¿Qué puedo hacer para prevenir la enfermedad de Alzheimer?" Esta es una de las preguntas formuladas con más frecuencia a nuestro equipo de especialistas de atención de la Asociación de Alzheimer.

Alzheimer es una de las enfermedades más temidas hoy en día. Los científicos aún no han identificado sus causas o su cura. Los médicos ni siquiera tienen disponible una prueba concluyente para diagnosticarlo. Más de 5.4 millones de estadounidenses viven con Alzheimer, y se espera que el número aumente.

Los estudios de epidemiología han demostrado que no existe una manera 100% segura de evitar la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, si hay algo que todos pueden hacer hoy para reducir el riesgo de contraer Alzheimer, la respuesta es clara: el ejercicio.

### Actividad física antes de desarrollar síntomas relacionados con problemas cognitivos

La creciente evidencia muestra que hacer ejercicio con regularidad ayuda a reducir los niveles de pérdida de memoria, y ayuda a nuestras habilidades cognitivas a medida que envejecemos.

Un estudio realizado en Florida (1), demostró que hacer ejercicio a la mitad de tus años de vida puede reducir las probabilidades que desarrolles demencia, hasta en un 60 por ciento. Tales hallazgos extraordinarios fueron corroborados por varios otros estudios, entre ellos un estudio de la Universidad de Lisboa (2), que encontró que los beneficios de la actividad física se producen independientemente de la edad, la educación, la historia vascular o la diabetes.

"Básicamente, lo que es bueno para tu corazón es bueno para tu cerebro", dice el Dr. Lawrence Whalley, un investigador de la Universidad de Escocia en Aberdeen. "La mortalidad por



enfermedades vasculares en los Estados Unidos se redujo a la mitad entre 1965 y 1995, y este es uno de los grandes éxitos de la salud pública del siglo XX. Y lo que la gente busca en la prevención de la demencia es lo mismo, porque los factores que todo el mundo sabe que predisponen a las enfermedades cardíacas, también predisponen a la demencia".

### Actividad física en las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer o MCI

Para aquellos afectados con defecto cognitivo leve (MCI por sus siglas en inglés) o están en las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer, el ejercicio debe ser una prioridad.


En un estudio de seis años con 1,740 participantes en Seattle (5), los investigadores encontraron que aquellos con Alzheimer en etapa temprana con menos aptitud física, tenían cuatro veces más encogimiento del cerebro que aquellos que eran físicamente activos.


Los resultados sugieren que la aptitud física ayuda a retardar la progresión de la enfermedad.


alzheimer's  association®


Para todas las edades y niveles cognitivos: Busquen consejos médicos y aprobación antes de empezar un régimen de ejercicio.


## Consejos


 Utiliza cascos cuando salgan a realizar actividades físicas, tales como ciclismo, paseos a caballo, patinaje, etc.

 El ejercicio aeróbico mejora el consumo de oxígeno beneficiando así la función cerebral; la aptitud aeróbica reduce la pérdida de células cerebrales en individuos de edad avanzada.

 Las actividades físicas que involucran el compromiso mental, como trazar una ruta, observar las señales de tráfico y tomar decisiones, pueden agregar valor a una rutina de ejercicio para mantener la salud cerebral, especialmente si estas actividades se realizan con un compañero.

 Caminar, montar en bicicleta, la jardinería, Tai Chi, yoga y otras actividades que puedes hacer por aproximadamente 30 minutos diarios, te mantiene en movimiento y a tu corazón bombeando.

 Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han creado un programa de fortalecimiento que puede ser evaluado en línea en [cdc.gov/physicalactivity/growingstronger](http://cdc.gov/physicalactivity/growingstronger).

 Si tú o tu ser querido tienen pérdida de memoria y les gustan las caminatas, se recomienda usar un brazalete de identificación de Safe Return. Llama al (888) 572-8566 o visita, [medicalert.org/safereturn](http://medicalert.org/safereturn) para inscribirse.

Cont. de pág. 1

Hasta ahora, nada más ha demostrado un impacto positivo tan dramático que luche contra la aparición de la demencia. Los medicamentos actualmente disponibles para la demencia y el Alzheimer pueden aliviar algunos de los síntomas, pero no ralentizan la progresión de la enfermedad. El ejercicio regular en tu estrategia personal contra la demencia te ayudará a preservar tus habilidades cognitivas, además de mejorar el nivel de condición física.

### Actividad física en la etapa intermedia del Alzheimer

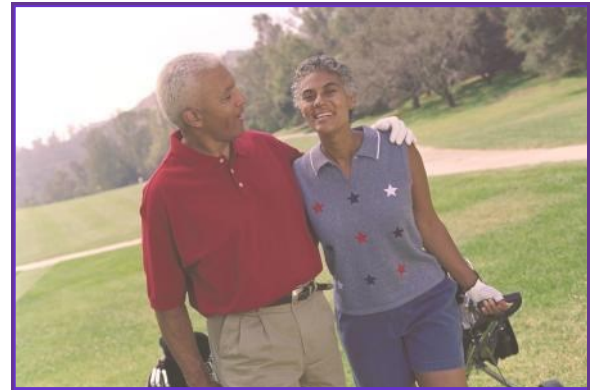
Los profesionales que trabajan en el cuidado de la demencia han observado durante mucho tiempo que el ejercicio en la etapa intermedia de la enfermedad de Alzheimer ayuda a los pacientes a vivir con más independencia, a mantener la memoria muscular, a reducir el riesgo de caídas y a promover el equilibrio y la movilidad. El ejercicio físico también ayuda a reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio - problemas que a menudo afectan a las personas en la etapa intermedia del Alzheimer.

En nuestra propia experiencia como especialistas en cuidado, hemos visto que los clientes con un historial continuo de aptitud física y ejercicio se desempeñan mucho mejor en todas las etapas de la demencia que los que no han sido tan activos físicamente.

Para aquellos afectados con defecto cognitivo leve (MCI por sus siglas en inglés o están en las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer, el ejercicio debe ser una prioridad. Los pacientes en la etapa intermedia, también se benefician enormemente de un régimen de ejercicio más individualizado con la guía de un fisioterapeuta. Gracias, en parte, a los esfuerzos de la abogacía de la Asociación de Alzheimer, ahora Medicare cubre los costos de la terapia física para pacientes con Alzheimer.

### Actividad física en la etapa avanzada del Alzheimer

En esta etapa, las actividades físicas deben ser altamente individualizadas y realizadas con la ayuda de un fisioterapeuta u otro profesional experimentado. Los objetivos personales del paciente deben ser analizados e



¿Jugar golf podría ayudar a tu cerebro?  
El golf puede ser aún más estimulante cuando se juega sin un carrito. Se trata de hacer ejercicio (caminar y balancearse), de la estimulación mental (estrategias y puntuación), y el contacto social.

identificados en estrecha cooperación con un equipo médico después de una cuidadosa evaluación de riesgos.

La actividad física especializada puede utilizarse para promover la movilidad, una vida independiente, y la contención de la memoria muscular (necesaria para utilizar herramientas como utensilios cotidianos, un cepillo de dientes o un lápiz) y fortalecer los músculos del cuello necesarios para prevenir la aspiración.

Los resultados pueden ser extremadamente útiles para reducir la necesidad de más cuidados especializados y minimizar la cantidad de adaptaciones necesarias en el hogar, o en el entorno de la persona con demencia. El ejercicio también puede ser parte de un programa de continencia (6).

Los profesionales han encontrado que la actividad física especializada tienen mejores resultados en los pacientes que se han ejercitado por mucho tiempo, más que en aquellos que vivieron vidas más sedentarias, lo cual es otra buena razón para empezar a hacer ejercicio a una temprana edad.

### ¿Qué clase de actividad física es la mejor?

Hay algunos estudios publicados que se enfocan en los beneficios del entrenamiento extremos (por ejemplo, levantamiento de pesas) para la mejora cognitiva. Otros se han enfocado en el entrenamiento de cardio y quema de calorías (como correr o montar en bicicleta). La mayoría de los estudios se centran en niveles moderados de actividades (como caminar o bailar), que se hacen

Ver cont...

**Recursos:**

*Continuación de pág. 2:*

- La Asociación de Enfermeras Visitantes y Hospicios de Cuidado (Visiting Nurses and Hospice Care Association), cuenta con terapeutas físicos con amplia experiencia en el cuidado de la demencia. Llama al (805) 965-5555 para obtener más información.
- Vista Del Monte tiene un gran programa de acondicionamiento físico y acuático para todas las personas de la tercera edad. Llama al (805) 879-5559 o visita, [sbseniorfit.org](http://sbseniorfit.org) para más detalles.
- Live 2B Healthy Senior Fitness provee clases de entrenamiento físico muchas residencias de cuidado locales, y ahora también ofrecen entrenamiento individualizado en el hogar. Llama a Chandra al (805) 665-3189 o visita, [live2Bhealthy.com](http://live2Bhealthy.com) para más detalles.
- La mayoría de los centros comunitarios para ancianos ofrecen programas de actividad física que podrían incluir yoga, baile y Tai Chi. Contacta al centro más cercano y pregunta sobre los horarios.

con frecuencia, quizá tres o más veces a la semana. Aunque los hallazgos sobre los beneficios cognitivos varían ligeramente entre los estudios, la mayoría de ellos han reportado una alta correlación entre la actividad física y la salud cerebral y mental.

La mejor actividad física para ti y para tu ser querido con demencia, en realidad es aquella que les gusta hacer. El ejercicio debe ser divertido, y si puedes hacerlo con un compañero, es incluso mejor. Únete a un gimnasio, practica el senderismo con regularidad, en la playa o en un parque. Nadar, tomar clases de baile, montar en bicicleta, todas estas actividades físicas promueven una buena salud cognitiva.

Para las personas entre las etapas tempranas/moderadas de la demencia, el bullicio y la novedad de un gimnasio puede ser abrumador. Los regímenes de ejercicio siempre se pueden modificar para incluir actividades más apropiadas tales como yoga, Tai Chi, paseos, ejercicios de equilibrio y entrenamiento de fuerza muscular. Un fisioterapeuta puede ayudar a diseñar rutinas de ejercicio dependiendo tus necesidades individuales, y claro las de tu ser querido con demencia.

**Fuentes:**

1. **Andel, R.** et al. 2008. El ejercicio físico a mediana edad y el riesgo de demencia tres décadas después: un estudio poblacional de gemelos suecos. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2008 Jan;63(1):62-6.
2. **Verdelho, A.** et al. Actividad Física Previene Progresión de Discapacidad Cognitiva y Demencia Vascular: Resultados de LADIS (Leukoaraiosis and Disability) Study. *Stroke.* 2012 Dec;43(12):3331-3335. Epub 2012 Nov 1.
3. **Larson, E.B.,** Wang, L., Bowen, J.D., McCormick, W.C., Teri, L., Crane, P., & Kukull, W. 2006. El ejercicio está asociado con la reducción de los riesgos de la demencia entre personas de 65 años o más. *Annals of Internal Medicine,* 144 (2), 73-81
4. **Wang, L.,** Larson, E.B., Bowen, J.D. & van Belle, G. 2006. Función física basada en el desempeño y demencia futura en personas mayores. *Archives of Internal Medicine,* 166, 1115-1120.
5. **Burns, J.M.** et al. 2008. Aptitud cardiorrespiratoria y atrofia cerebral en la etapa temprana del Alzheimer. *Neurology,* 71, 210-216
6. **Schnelle, J.F.,** et al. (2002) Traducción de la investigación clínica a la práctica: un ensayo controlado aleatorio de ejercicio y atención de *Journal of American Geriatrics Society,* 50, 1476-1483.

**CUIDADOR ON-LINE HERRAMIENTAS****Conviértete en Intercesor**

El Sector Central de la Asociación de Alzheimer en California te invita a convertirte en un intercesor del Alzheimer. Por favor, únete a nosotros y aboga por los derechos y necesidades de personas diagnosticadas con Alzheimer, las de sus familiares y proveedores de cuidado. Ayúdanos a lograr nuestra visión de crear un mundo sin Alzheimer. Regístrate en: [alz.org/advocacy](http://alz.org/advocacy)

**Alzheimer's Navigator®**

Alzheimer's Navigator® (Navegador de Alzheimer), es una herramienta digital gratuita diseñada específicamente para aclarar tus dudas mediante la creación de planes de acción personalizados, y para brindarte acceso a información, apoyo y recursos locales. [alzheimersnavigator.org](http://alzheimersnavigator.org)

**TrialMatch**

Investigadores prueban nuevos métodos de detectar, tratar y prevenir el Alzheimer y otras enfermedades relacionadas con la demencia a través de ensayos clínicos. La Asociación de Alzheimer TrialMatch® es un servicio gratuito que facilita a las personas diagnosticadas con Alzheimer, a sus familiares, a sus proveedores de cuidado, y médicos a localizar ensayos clínicos basados en características personales (diagnóstico, etapa de la enfermedad, etc.) y su ubicación. [alz.org/trialmatch](http://alz.org/trialmatch)

**AlzConnected**

Conéctate con una comunidad que ofrece apoyo de Alzheimer. Comparte preguntas y opiniones con una comunidad diversa. Obtén respuestas a tus preguntas o apoya a otros proveedores de cuidado sugiriendo soluciones a sus desafíos. Visita: [alzConnected.org](http://alzConnected.org)

**Aprendizaje Electrónico**

Ser proveedor de cuidado no viene con un manual de instrucciones, pero hay recursos disponibles para prepararse. Usa los cursos de capacitación, los talleres, libros y DVDs en este portal digital para desarrollar habilidades de cuidado y conocer consejos prácticos.

[alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp](http://alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp)