

# *Siete hábitos saludables para prevenir el alzheimer*

---



El Alzheimer, aunque no tiene una cura definitiva, puede ser evitado o retrasado, si el individuo se pone a ejercer los siguientes siete hábitos saludables.

Por ello, y con motivo de la celebración del Día Mundial del Alzheimer, el neuropsicólogo, director del Centro de Rehabilitación Neurológica Fivan y miembro de Saluspot, Javier Chirivella Garrido, citado este miércoles por *Europa Press*, ha informado de siete hábitos saludables para retrasar su aparición:

**1. Si cuidamos de nuestro corazón cuidamos de nuestro cerebro.** Uno de los factores de riesgo a la hora de sufrir Alzheimer son las enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión, el colesterol, la diabetes y la obesidad. Muchas de estas enfermedades son consecuencia directa de nuestro estilo de vida.

**2. Elimina el tabaco.** El tabaco es origen o potenciador de tantas enfermedades que habría que erradicarlo de nuestra vida de manera fulminante. Tenemos que tener en cuenta que las personas fumadoras tienen un riesgo un 45 por ciento más alto de sufrir demencia.

**3. Ejercicio físico.** Hay estudios que demuestran que el mantenerse activo físicamente reduce la aparición de las demencias a nivel general y en concreto del Alzheimer. No hace falta que vayamos corriendo a apuntarnos al gimnasio, que podemos hacerlo, sería suficiente con caminar a buen paso al

menos 30 minutos al día.

**4. Alimentación.** Aunque no se dispone de estudios muy concisos acerca de la incidencia de la alimentación en esta demencia se sabe que hay alimentos que nos protegen de ella. Así que introduce en tu dieta manzanas, cítricos, calabaza, zanahorias, fresas, uvas, tomates, legumbres y pescados.

**5. Ejercicio cerebral.** Al igual que debemos que tener una buena rutina de ejercicio físico tenemos que mantenerla con nuestro cerebro. Servirá para evitar, o al menos retrasar, la aparición del Alzheimer. Todo es válido. Leer, aprender un idioma, hacer crucigramas o sudokus, apuntarse a un curso, hacer cálculos matemáticos, todo lo que haga a nuestra mente esforzarse es positivo.

**6. Socializar.** El estar con otras personas y relacionarnos con ellas hacen que nuestro cerebro esté activo y alerta. Hace que siga trabajando por lo que nos ayuda a prevenir esta enfermedad.

**7. Proteger nuestra cabeza.** Parece que existe una relación entre sufrir un traumatismo craneal severo con pérdida de conciencia y el riesgo de padecer Alzheimer el día de mañana. Así que no exponamos esta zona de nuestro cuerpo a ese riesgo. Protejámosla de la manera adecuada cuando sea necesario, como en el trabajo o al practicar deporte.

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/106417-siete-habitos-saludables-para-prevenir-el-alzheimer>



**Radio Habana Cuba**