

A propósito del Día Mundial del Alzheimer



La enfermedad progresiva que afecta la memoria puede aparecer después de los 30 años y los pacientes empiezan a perder los recuerdos del presente, pero los del pasado los mantienen, explica el neurofisiólogo cubano Nivaldo Hernández, a propósito del Día Internacional del [Alzheimer](#).

Ante una interrogante sobre las acciones para alejar esa enfermedad, Nivaldo sugirió la necesidad de comer sano, consumir poco alcohol, reducir el hábito de fumar, bailar, nadar y escuchar la música preferida.

Explicó que ese padecimiento puede brotar en dos variantes: la familiar o la esporádica, y es tan complicado el proceso que, si se destruye una parte del cerebro se puede perder la visión, y cuando está muy avanzado, el individuo pierde noción de todo.

El Día Internacional del Alzheimer se celebra el 21 de septiembre de cada año, fecha elegida por la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional del Alzheimer. (Fuente: [RRejoj](#)).



Radio Habana Cuba