



Salud SOL!

Boletín Informativo de HCHS/SOL

Volumen 8, Número 2

Estudio de la Salud de la Comunidad Hispana / Estudio de los Latinos (HCHS/SOL)

¡Mantengamos un cerebro sano!

El cerebro humano es un órgano especializado que se encarga de todo el pensamiento y el movimiento que produce el cuerpo. Cada parte del cerebro tiene una función única que permite a las personas observar y relacionarse con su entorno. Un cerebro sano es aquel que puede realizar todas sus funciones entre otros, todos los procesos mentales que se conocen colectivamente como cognición, incluyendo la capacidad para aprender cosas nuevas, intuición, juicio, lenguaje y memoria. La salud cognitiva es un factor importante para asegurar la calidad de vida de las personas mayores y preservar su independencia. El término general que describe varios síntomas asociados con una disminución en la memoria u otras habilidades de pensamiento se conoce como demencia. Puede ser suficientemente grave como para reducir la capacidad de una persona para realizar las actividades diarias. Sin embargo, la demencia no es una enfermedad específica, ni está limitada a un grupo específico de edad. La enfermedad de Alzheimer representa del 60 a 80 por ciento de los casos de deterioro cognitivo. La demencia vascular, que ocurre después de un accidente cerebrovascular, es el segundo tipo más común de demencia. Sin embargo, hay muchas otras condiciones que pueden causar síntomas de demencia, incluyendo algunos que son reversibles como ciertos problemas de tiroides y deficiencias vitamínicas.

Algunas señales comunes de deterioro cognitivo son las siguientes:

- Pérdida de memoria
- Hacer con frecuencia la misma pregunta o repetir la misma historia una y otra vez
- No reconocer familiares y lugares
- Tener problemas para juzgar situaciones como saber qué hacer en una emergencia
- Cambios en el estado de ánimo o comportamiento
- Dificultad para planificar y llevar a cabo tareas tales como seguir una receta o hacer un seguimiento de las facturas mensuales



Si está preocupado acerca de su memoria y nota alguno de estos síntomas en usted o alguien que usted conozca, no los ignore. Pida una cita con su médico. Es importante averiguar qué está causando sus problemas de memoria. La detección temprana le permitirá obtener los máximos beneficios de los tratamientos disponibles. Puede utilizar tratamientos que pueden proporcionar cierto alivio de los síntomas y ayudar a mantener su independencia durante más tiempo. Usted puede ayudar a proteger su cerebro con algunas de las mismas estrategias que protegen su corazón – no fumar, tomar medidas para mantener la presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre dentro de los límites recomendados y mantener un peso saludable. Algunos factores de riesgo para deterioro cognitivo, como la edad y la genética no se pueden cambiar pero los investigadores siguen estudiando el impacto de otros factores de riesgo en salud cerebral y prevención de la demencia.

¡Nuevo estudio auxiliar! SOL-INCA

SOL-INCA es un estudio auxiliar para averiguar más sobre el estado cognitivo de los latinos / hispanos en los Estados Unidos. Si usted es un participante HCHS/SOL de 52 años o mayor puede ser elegible para participar. Contáctenos para obtener más información llamando al

718. 584.1563

Otras fuentes de información

La línea de ayuda 24/7 de la Asociación de Alzheimer proporciona información y apoyo a las personas con pérdida de memoria, cuidadores, profesionales de la salud, y al público llamando al 1-800-272-3900.

El Centro de Educación sobre la Enfermedad de Alzheimer de Los Institutos Nacionales de Salud (ADEAR) ofrece información sobre publicaciones, ensayos clínicos y recursos. Línea telefónica: 800-222-2225 (En español) o visite: <https://www.nia.nih.gov/espanol>

Bronx, New York

1-718-584-1563



Chicago, Illinois

1-800-749-4765



Miami, Florida

1-305-243-1828



San Diego, California

1-619-295-1926



Coordinating Center



www.saludsol.net

facebook

www.facebook.com/solsite



www.youtube.com/solsite