

El minuto de Mayo Clinic

¿Significan los olvidos de la juventud que la persona tendrá la enfermedad de Alzheimer?

| Video | Audio |
|---|---|
| Vivien Williams | ¿Cuántas veces ha rebusado cajones y bolsillos porque no podía recordar dónde dejó las llaves del auto? ¿Significan los olvidos de la juventud que la persona tendrá la enfermedad de Alzheimer más adelante? |
| Dr. Ronald Petersen Director Centro para Investigación sobre la enfermedad de Alzheimer de Mayo Clinic | “Quienes menos capacidad de memoria tienen en la juventud también tienen mayor predisposición a desarrollar la enfermedad más adelante. No obstante, algo se puede hacer al respecto, pues existen algunas técnicas de aprendizaje modificables que podrían ser provechosas”. |
| Vivien Williams | Un informe de la Academia Nacional de Ciencias describe 3 cosas que protegen contra la enfermedad de Alzheimer: mantener la mente activa, controlar la presión arterial y hacer ejercicio aeróbico. |
| Vivien Williams | El Dr. Petersen añade que también ayuda dormir suficiente y comer sano para el corazón con frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras, productos lácteos bajos en grasa y grasas, como el aceite de oliva. |
| Vivien Williams | Así que la próxima vez que busque las llaves, los lentes o el control remoto, recuerde que puede tomar medidas para mejorar la memoria a partir de ahora. Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Vivien Williams. |