

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.