

¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer afecta el cerebro. Puede hacer que sea más difícil recordar cosas, pensar con claridad o tomar decisiones. Por lo general, empeora con el tiempo.



¿Por qué es importante conocer la enfermedad de Alzheimer?

Las personas con síndrome de Down viven más años que nunca. A medida que envejeces, aumenta el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Esto ocurre porque la copia adicional del cromosoma 21 hace que el cuerpo produzca una mayor cantidad de una proteína llamada beta-amiloide. Cuando hay demasiada beta-amiloide, esta se acumula en el cerebro y afecta su funcionamiento.

¿Qué se está haciendo para aprender más sobre la relación entre la enfermedad de Alzheimer y el síndrome de Down?

Los investigadores están trabajando para comprender mejor cómo afecta la enfermedad de Alzheimer a las personas con síndrome de Down a medida que envejecen. También están estudiando nuevos medicamentos que podrían retrasar la pérdida de memoria. Es fundamental que más personas con síndrome de Down participen en estos estudios para asegurarse de que los tratamientos sean seguros y eficaces, y de que ayuden a mejorar la atención, el apoyo y los resultados a largo plazo.*



Signos de la enfermedad de Alzheimer



Cambios en el comportamiento

- Es posible que actúes de manera diferente a lo habitual. Por ejemplo, podrías enojarte o estar de mal humor con más frecuencia, o perder las ganas de hacer las cosas que te gustan.
- También podría costarte más hacer cosas que antes te resultaban fáciles.



Cambios en el sueño

- Podrías dormir más o menos de lo habitual, o despertarte con frecuencia durante la noche.



Cambios en algunas funciones del cuerpo

- Podrías perder el control de la vejiga o los intestinos (incontinencia) o tener dificultad para tragar.



Dificultad para caminar

- Caminar podría resultarte más difícil o podrías sentirte menos estable.



Pérdida de memoria o confusión

- Podrías olvidar cosas con más frecuencia o no saber bien dónde estás.



Nuevas convulsiones

- Podrías comenzar a tener convulsiones, aunque nunca antes las hayas tenido.



Dificultad para comunicarte

- Podría costarte más encontrar las palabras adecuadas o explicar lo que quieres decir.

Si notas algún cambio en ti, cuéntaselo a alguien de confianza, como tu médico o la persona que te cuida.

**Es importante recordar que estos signos también pueden deberse a otros problemas de salud, no solamente a la enfermedad de Alzheimer.*

¿Cómo puedes ayudar a mantener sano tu cerebro?

Puedes cuidar tu cerebro manteniéndote activo, comiendo alimentos saludables y cuidando tus emociones. NDSS cuenta con un programa llamado **321go!**[®] que puede ayudarte a descubrir formas divertidas de mantenerte fuerte y saludable.

Aunque todavía no existe una cura para la enfermedad de Alzheimer, cuidar tu cerebro es importante. Los hábitos saludables pueden ayudar a que siga funcionando bien, reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad y mejorar tu calidad de vida a medida que envejeces. Mantener tu cerebro sano te ayuda a seguir activo, recordar cosas y sentirte bien.



Duerme bien.



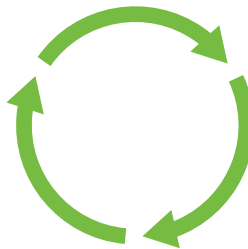
Mantente en movimiento.



Come alimentos saludables.



Pasa tiempo con tus amigos y familiares.



Aprende cosas nuevas.

Aspectos importantes que debes recordar:



Las personas con síndrome de Down pueden desarrollar la enfermedad de Alzheimer a medida que envejecen.



Esta enfermedad afecta la memoria y la capacidad de pensar.



Algunos medicamentos pueden ayudar a retrasar su avance.



La investigación es importante, y las personas con síndrome de Down merecen participar en ella.



No estás solo. Hay personas que se preocupan por ti y quieren ayudarte.

Puedes obtener más información sobre cómo participar en investigaciones en el sitio web de NDSS: <https://ndss.org/research-program>.