



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, jueves 20 de noviembre de 2025

No. 586/2025

Realizar actividad física que impacte contra obesidad, presión alta, depresión y diabetes, factores para prevenir el Alzheimer

- Para disminuir riesgo de la enfermedad también se debe evitar el cigarro, la contaminación ambiental, la discapacidad auditiva y los traumatismos cráneo encefálicos, particularmente en quienes realizan deportes de contacto como fútbol americano y soccer.
- En el IMSS se prescriben medicamentos para mejorar la memoria, antidepresivos y antipsicóticos.

Realizar actividad física que impacte contra la obesidad, la presión alta, la depresión y la diabetes, además de mejorar el estado nutricional, son factores que pueden prevenir el Alzheimer, padecimiento neurodegenerativo que altera diferentes áreas del cerebro, afirmó la especialista en geriatría del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), doctora Zazil Ana Ramírez Espinosa.

Explicó que existen 14 factores de riesgo que pueden prevenir hasta 40 por ciento las demencias, entre ellas, evitar el tabaquismo, la contaminación ambiental, discapacidad auditiva y visual, aislamiento social, alcoholismo, baja escolaridad y traumatismos cráneo encefálicos, particularmente en quienes realizan deportes de contacto como el fútbol americano y el soccer.

La doctora Ramírez Espinosa apuntó que para controlar los diferentes síntomas de Alzheimer, en el Seguro Social se prescriben medicamentos para mejorar la memoria, antidepresivos y antipsicóticos.

Se trata, abundó, de controlar los síntomas neuropsiquiátricos para que el día a día del paciente sea mejor, al igual que para su cuidador.

Resaltó que las terapias cognitiva y física también buscan que el paciente pueda ser lo más independiente el mayor tiempo posible, con un impacto en el plano económico, social y en su calidad de vida.

Señaló que también se busca trabajar e instruir al cuidador y brindarle la mejor información para que cuente con las herramientas para el cuidado del paciente.





UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Esta patología, dijo, es neurodegenerativa, se origina en cambios a nivel intercelular y en los espacios que existen entre las células. Ello provoca alteraciones entre neuronas, lo que da paso a una sinapsis (interconexión neurológica) incorrecta y cambios metabólicos intracelulares, lo que da como resultado una conducta alterada.

Aunque existen casos en que se adquiere de forma hereditaria, el Alzheimer afecta mayormente a personas mayores. Y a pesar de que se le asocia con la pérdida de la memoria, comentó, también se manifiesta con desorientación visoespacial, alteraciones del lenguaje, disminución rendimiento laboral, errores para manejar recurso económico, cambios en el estado de ánimo y en la conducta, como mucha tristeza e irritabilidad, por lo que quienes lo padecen requieren tratamiento individualizado.

La especialista en geriatría del IMSS detalló que para brindarle los cuidados a quien padece Alzheimer, se pretende establecer una rutina que coadyuve a facilitar la habituación de un adulto, es decir, que concentre su atención en estímulos importantes para su supervivencia.

Por ello, se debe prestar atención a temas de nutrición, rehabilitación física y cognitiva, atención psicológica y psiquiátrica, además de rehabilitación ocupacional, con el fin de preservar la mayor funcionalidad e independencia en quien tiene Alzheimer.

Subrayó que en los tratamientos que se otorgan a los derechohabientes con este padecimiento pueden intervenir rehabilitadores, audiólogos, geriatras, psiquiatras, neurólogos, psicólogos, entre otros especialistas.

--- o0o ---

LINK DE FOTOS

https://drive.google.com/drive/folders/1s8dcN9EkeWEZSX27eA5krTP_WNGfUHOe?usp=sharing

LINK DE VIDEO

<https://sendgb.com/0XjTUEgLQzh>