

GARUN OSASUNTSUA



Red de Agentes Activos en la
DETECCIÓN PRECOZ DEL
ALZHEIMER



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL





Edukia

GARUN OSASUNTSUA	4
GARUNA OSASUNTSU EGOTEKO AHOLKUAK	5
GARUNAREN OSASUNA ETA DEMENTZIA	6
DEMENTZIA PREBENITZEKO BIDE NAGUSIA	6
DEMENTZIAREN ARRISKU-FAKTORE ALDAGARRIAK	7
DEMENTZIAREN OSOTASUNeko IKUSPEGIA	8
ARIKETA FISIKO ERREGULARRA DEMENTZIA PREBENITZEKO	8
ARIKETA AEROBIKOAREN ONURAK	8
ARIKETA ANAEROBIKOAREN ONURAK	9
DEMENTZIAREN PREBENTZIOA HOBETZEKO ESTRATEGIAK	10
ERRESERBA KOGNITIBOA	12
ERRESERBA KOGNITIBOA ETA DEMENTZIA	12
GARUNAREN PLASTIKOTASUNAL	13
GARUNAREN PLASTIKOTASUNA ETA DEMENTZIA	14
ITURRIAK	15

GARUN OSASUNTUA

Garuna ondo dagoenean eta ondo funtziona dezakeenean, garuna osasuntsu dagoela esaten da. Nerbio-sistema zentral osoan, garuna da organorik garrantzitsuena.

Garuna osasuntsu egoteak esan nahi du bere zereginak ondo egiteko gauza dela garuna, zeregin hauek barne: informazioa prozesatzea, emozioak erregulatzea, mugimenduak koordinatzea, memoria eta ikasteko gaitasuna mantentzea eta gorputzaren bizi-funtzioak kontrolatzea.

Garuna osasuntsu badago, prozesu eta zeregin jakin batzuk egiteko gai da; esate baterako, arreta jarri, memoria erabili, ikasi, hauteman, arrazoitu, erabakiak hartu eta emozioak sentitu eta modu efizientean erregulatzea, malgutasunez eta aldaketen eta erronken arabera egokitzeko trebetasunarekin.

Garunaren osasuna ona ez denean, funtzionamenduan eragina duten arazoak eta nahasmenduak sortu daitezke.

- Arazo kognitiboak, eta kontzentratzeko zailtasuna, gauzak maiz ahaztea, buru-argitasunik ez izatea, informazioa motel prozesatzea eta arazoak mintzairarekin.
- Arazo emozionalak; adibidez, antsietatea, depresioa, aldarte-aldaketak, suminkortasuna eta emozioak erregulatzeko zailtasuna.
- Garuneko gaixotasunak garatzeko arrisku handiagoa; esate baterako, demenzia, esklerosi anizkoitza eta garuneko beste nahasmendu batzuk.
- Istripu zerebrobaskularra gertatzeko arrisku handiagoa. Kalte iraunkorra eragin dezake garunean, eta ondorio larriak izan abilitate kognitibo eta emozionaletan.
- Konplikazioak loan, eragin negatiboa izan dezaketenak osasun orokorrean eta ongizatean.

Gainera, aipatzekoa da garunaren osasun eskasak ez duela eragina norbanako batengan soilik, baizik eta norbanakoen arteko harremanetan eta bizi-kalitate orokorrean ere bai.

Garunaren osasuna ez da egoera estatiko bat, denboran zehar hobera edo okerrera egin dezakeen prozesu dinamiko bat baino. Beraz, garunaren osasuna sustatzeko, prebentzio lana egin behar da, eta garuna bizitzan zehar zaindu.

GARUNA OSASUNTU EGOTEKO AHOLKUAK

Garuna nerbio-sistemako kontrol-zentroa da, eta gorputz-funtzio guztiak kontrolatzen eta koordinatzen ditu. Giza gorputzeko organorik konplexuena da, bai eta kontzientziaren, memoriaren, arretaren, hautematearen, pentsamenduaren, emozioaren eta koordinazio eragilearen oinarria ere.

Garuna osasuntsu egoteko, aholku hauek betetzea komeni da:

- Elikadura osasungarria eta orekatua izatea, fruta eta barazki, proteina ihar eta gantz osasungarri askorekin, garunari behar dituen nutrienteak emateko.
- Ariketa fisikoa egitea, odol-zirkulazioa eta garunera doan oxigeno-fluxua hobetzeko.
- Buruko ariketak egitea, garuna sasoian egoteko. Ikastea eta arazoak konpontzea lagungarria izan daiteke garuneko jarduera estimulatu eta endekapen kognitiboa prebenitzeko.
- Nahikoa lo egitea, funtsezkoa delako. Lo nahikoa egiten ez bada, eragina izan dezake memorian, kontzentrazioan eta aldarteetan.
- Estres kronikoa kudeatzea, oso kaltegarria delako osasunerako. Oso gomendagarria da meditazioa eta erlaxazioa egitea.
- Harreman sozialak izatea, ez isolatzea eta depresioa edo antsietatea saihestea.
- Jarduera sozialetan parte hartzea.
- Ohitura osasungaitzak ez izatea; esate baterako, alkohola edatea eta erretzea.



GARUNAREN OSASUNA ETA DEMENTZIA

Garunaren osasun urria dementzia garatzeko arrisku handiagoarekin lotuta egon daiteke. Dementzia hitza memorian, pentsamenduan eta jokabidean ondorioak dituzten nahasmendu batzuk deskribatzeko erabiltzen da. Zenbait faktorek eragin ditzakete nahasmendu horiek; besteak beste, aldaketak gerta daitezke garunean, zahartzeagatik, garuneko gaixotasunengatik (dementzia...), garuneko lesio traumatikoengatik eta beste gaixotasun kroniko batzuek (diabetesa, hipertentsioa...).

Garunaren osasun eskasa hainbat faktoreren emaitza izan daiteke: lorik eza, elikadura txarra, alkohol gehiegi hartzea, tabakismoa, ariketa fisikorik ez egitea eta estres kronikoa. Faktore horiek guztiak garunaren osasunean eragina izan dezakete zenbait eratan; adibidez, garunaren egitura eta eginkizuna alda ditzakete, inflamazioa eta oxidazio-estresa areagotu ditzakete eta garuneko zelula berrien ekoizpena murriztu dezakete.

DEMENTZIA PREBENITZEKO BIDE NAGUSIA

Dementzia prebenitzeko bide nagusia dementzia garatzeko arriskua txikiagotzen duten neurriak hartzea eta estrategiak finkatzea da. Zehazki, gaixotasuna garatzen lagundu dezaketen **arrisku-faktore aldagarriak** dira xedea. Dementzia ezin da erabat prebenitu, ordea. Hala ere, bizimoduan aldaketa jakin batzuk egiten badira eta ohitura osasungarriak ezartzen badira, eragin positiboa lortu daiteke arriskua txikiagotzeko garaian.

Lancet Commissionek 2017an editatu zuen argitalpen batean, bederatzi arrisku-faktore aldagarri identifikatu ziren, eta, hiru urte geroago, **12 arrisku-faktore**¹ dementzia garatzearekin estuki lotu ziren. Beraz, faktore horiek identifikatzea inoiz ez bezalako aukera bat da dementzia prebenitu edo atzeratzeko.

Aipatu 12 arrisku-faktore horiek bizitzaren zenbait eremurekin lotuta daude; esate baterako, osasun fisikoarekin, bizimoduarekin eta buru-osasunarekin. Horrenbestez, osotasuneko ikuspegi bat behar da prebentzio-lanean, **dementzia-kasuen % 40 ere prebeni edo atzeratu** bailiteke.

1 <https://www.ceafa.es/files/2022/07/cartel-a3-riesgos-1.pdf>

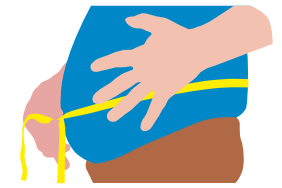
DEMENTZIAREN ARRISKU-FAKTORE ALDAGARRIAK



Diabetesa



Hipertentsioa



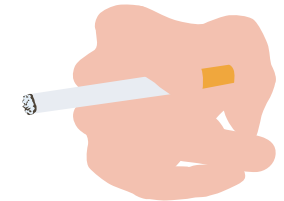
Obesitatea



Hezkuntza-maila baxua



Entzumen-desgaitasuna



Tabakismoa



Depresioa



Sedentariismoa



Interakzio eta jarduera sozial urriak



Alkohol gehiegi hartzea



Garezur eta entzefaloko traumatismoa



Ingurumenaren kutsadura

DEMENTZIAREN OSOTASUNEN IKUSPEGIA

Faktore ugari osatzen dutenez dementziaren eta alzheimer berantiarren etiologia, baliteke **esparru askoko esku-hartzeak** behar izatea, hainbat arrisku-faktoreri eta -mekanismoari heltzen dietenak aldi berean, eragin prebentibo optimoa lortzeko. Azken urteotan, esparru askoko hiru saio handi egin dira: FINGER, MAPT eta PreDIVA deritze.

FINGER azterlana Finlandian egin da, eta bizimoduaren osotasuneko ikuspegiak nolako eraginkortasuna duen ikertu da, endekapen kognitiboa prebenitu edo atzeratzeko. Esku-hartze horretan, laguntza eskaintzen zen **dieta osasungarria, ariketa fisiko erregularra eta entrenamendu kognitiboa egiteko, eta arrisku baskularreko faktoreak kontrolatzeko** (adibidez, presio arteriala eta kolesterola). Halaber, **gaixotasun kronikoen jarraipena eta tratamendua** egiten ziren. Ikertzaileek aldizkako ebaluazioak egin zituzten azterlanean zehar. Errendimendua neurtzeko probak egin zituzten, memorian, arretan, prozesamenduaren abiaduran eta funtzio eragilean. Azterlanaren emaitzei jarraikiz, onurak gertatzen dira gaitasun funtzionalean eta bizi-kalitatean, eta endekapen kognitiboa eta desgaitasuna jasateko arriskua txikiagotzen da.

ARIKETA FISIKO ERREGULARRA DEMENTZIA PREBENITZEKO

Ariketa fisiko erregularrak, aerobikoak zein anaerobikoak, zeregin garrantzitsua eduki dezake dementzia prebenitu eta kudeatzeko. Hainbat ikerlanen arabera, dementzia garatzeko arriskua txikiagotu dezake ariketa fisiko erregularrak, eta estres psikologikoa eta arrisku-faktore baskularrak eta metabolikoak hobetzen ditu (esate baterako, hipertentsio arteriala eta glukosa-maila altuak odolean). Halaber, lagungarria izan daiteke amiloideak kanporatzeko eta erreserba kognitiboa handitzeko. Ariketa fisikoa garunaren bolumena eta faktore neurotrofiko deribatuaren mailak handitzearekin lotu da.

ARIKETA AEROBIKOAREN ONURAK

1. **Osasun kardiobaskularra hobetzea:** ariketa aerobikoak (korrika egitea, igeri egitea, oinez egitea, bizikletan ibiltzea...) bihotza eta odol-hodiak indartzen ditu, eta, beraz, osasun kardiobaskularra hobetzen du.
2. **Garuneko odol-fluxua handitzen du:** ariketa aerobikoak garunera doan odol-fluxua suspertzen du, eta, ondorioz, *oxigenoaren eta*

oinarrizko nutrienteen joan-etorria hobetu dezake, garunak ongi funtzionatzeko. Garunera doan odol-fluxua hobea bada, garuneko zelulen osasunari euts dakioke, eta, gainera, dementziarekin lotuta dagoen endekapen kognitiboa prebenitzen lagundu dezake.

3. **Faktore neurotrofikoek ekoizpena estimulatzen du:** frogatu da ariketa aerobikoak faktore neurotrofikoek ekoizpena estimulatzen duela; adibidez, garunaren faktore deribatuarena (ingelesezko sigla BDNF da). Faktore horiek garuneko zelulak haztea, bizirautea eta plastikotasun gehiago izatea eragiten dute: hori lagungarria izan daiteke neuronak kalteetatik babesteko, eta funtzionamendu kognitiboa osasungarria bultzatu dezake.
4. **Estresa murriztu eta aldartea hobetzen du:** ariketa aerobikoak endorfinak askatzea sustatzen du. Endorfinak aldartea hobetzen eta estresa txikiagotzen duten neurotransmisoreak dira. Estres kronikoa eta depresioa dementzia garatzeko arrisku handiagoarekin lotu dira. Hortaz, estresa murrizteak eta aldartea hobetzeak garunaren osasuna babestu dezake.
5. **Funtzio kognitiboa eta erreserba kognitiboa hobetzen ditu:** frogatu da ariketa aerobikoak funtzio kognitiboa hobetzen duela memoriari, arretari eta informazioaren prozesamenduari dagokienez. Halaber, ariketa aerobiko erregularra erreserba kognitiboa handiagoarekin lotu da; hots, alaketak eta lesioak orekatzeko garunak duen gaitasunarekin. Horrek dementzia bera eta dementziaren bilakaera atzeratu ditzake.

ARIKETA ANAEROBIKOAREN ONURAK

1. **Giharrak eta hezurak indartzen ditu:** indar-entrenamenduak eta pisuak altxatzeak giharrak eta hezurak indartzea dakarte. Indartzearen ondorioz, onura fisikoak lortzen dira; adibidez, gorputz-jarrera eta gaitasun funtzionala hobetzea. Baina ez hori soilik: gainera, garunaren osasuna hobetzearekin ere lotu da. Giharrak eta hezurak indartsuagoak badira, mugikortasuna mantentzeko, erorikoak prebenitu daitezke eta zahartze osasungarria susta daiteke, oro har. Horrek eragin positiboa eduki dezake garunaren osasunean, eta dementzia pairatzeko arriskua txikiagotu.
2. **Hazkuntza-hormona estimulatzea:** pisuak altxatuz, gizakion hazkuntza-hormona askatzea estimula daiteke (ingelesezko sigla GHG da). GHGak zeregin garrantzitsua du zelulak hazi eta birstortu

ahal izateko, garuneko zelulak barne. HGHa ariketa anaerobikoaren bidez estimulatzen bada, garunaren osasuna susta daiteke, garuneko zelulak mantentzeko eta birsortzeko lagungarria da, eta, azken batean, horrek onurak dakartza demenzia prebenitzeko.

3. **Oreka hormonalak:** gorputzeko hormonak orekatzen laguntzen du, eta horrek eragin positiboa izan dezake garunaren osasunean. Ikusi da ariketa anaerobikoak kortisol-mailak jaisten dituela eta endorfinak askatzea sustatzen duela. Kortisola estresaren hormona da, eta endorfinak, ongizatearekin eta estresa arintzearekin lotuta dauden neurotransmisoreak. Oreka hormonalak hobetuz gero, garuna oxidazio-kaltetik eta inflamaziotik babestu daiteke, faktore horiek demenzia garatzen laguntzen dute eta.
4. **Erresistentzia eta gaitasun funtzionalak hobetzen ditu:** giharren erresistentzia eta gaitasun funtzionalak hobetzen ditu. Horrek zuzeneko eragina eduki dezake adinekoen autonomian eta bizi-kalitatean, eta, horregatik, garuneko osasunean ondorioak izan ditzake. Aktibo eta sasoian mantentzen badira, kognitiboki estimulatuak eta sozialak diren jardueretan parte hartzeko probabilitate handiagoa dago, eta hori dena mesedegarria izan daiteke funtzio kognitiboa mantentzeko eta demenziaren arriskua murrizteko.

DEMENTZIAREN PREBENTZIOA HOBETZEKO ESTRATEGIAK

1. Arriskuei eta prebentzio-neurriak buruz **trebatzea eta kontzientziatzea** funtsezkoa da prebentzioa hobetzeko. Ondorioz, arrisku espezifikoaren gaineko informazioa eta trebakuntza eman behar dira, eta azaldu nola prebenitu eta, haien aurrean, nola jokatu.
2. Gaixotasunak prebenitu eta ongizate orokorra bultzatzeko estrategia nagusia **bizimodu osasungarriak sustatzea** da. Besteak beste, elikadura osasungarria, ariketa fisikoa erregularitasunez egitea, gehiegi ez erretzea, alkohol gehiegi ez hartzea eta buru-osasuna zaintzea.
3. Ebidentzia zientifikoetan oinarritutako **politika publikoak eta araudia** behar dira, biztanleriaren beharrak aintzakotzat



hartuta. Adibidez, osasungintzan, elikagai osasungaitzen publikitatea mugatzeko politikak ezar daitezke, edo substantzia toxikoekiko esposizioa murrizteko arauak.

4. **Detekzio goiztiarra eta lehen mailako arreta** behar dira, gaixotasunak goiz detektatzeko programak finkatzeko eta kalitate oneko lehen mailako arreta eskuratzeko. Estrategia horiek garrantzitsuak dira gaixotasunak prebenitzeko eta osasun-arazoei heltzeko, larriagoak izan aurretik. Detekzio goiztiarra lortzen bada, tratamendua eraginkorragoa izaten da eta gaixotasunaren karga txikiagoa da epe luzera.
5. **Komunitatearen partaidetza** behar da prebentzio-planak prestatzen eta gauzatzen direnean. Era horretan, guztioi dagokigun erantzukizuna sustatzen da, eta prebentzio-estrategien eraginkortasuna areagotzen. Sentsibilizazio-kanpainak, laguntza-taldeak eta komunitate-jarduerak antola daitezke, prebentzioa sustatzeko.
6. **Teknologia erabiltzea** garrantzitsua izan daiteke prebentzioa hobetzeko. Adibidez, mugikorretako aplikazioak eta wearableak erabiltzen badira, osasuna monitoriza daiteke, eta bizimodu osasungarria izateko oroigarriak helarazi.
7. **Diziplinarteko lankidetzak** lortu ahal izateko demenziaren prebentzioan, medikuek, erizainek, psikologoek, terapeuta okupazionalak eta beste profesional batzuek batera lan egin behar dute. Demenzian espezializatutako arreta-taldeak osatu daitezke lehen eta bigarren mailako arretan, osotasuneko ikuspegi koordinatua eskaintzeko.
8. **Osasun-profesionalekin lankidetzan aritzea** beharrezkoa da arrisku-faktoreak goiz detektatzeko; esate baterako, farmazialariek. Besteak beste, presio arteriala neur dezakete, kolesterola eta odoleko glukosa kontrolatu, eta egoera kognitiboa ebaluatu. Zerbitzu horiek emanaz, arriskuan dauden pertsonak identifikatu eta osasun-profesionalengana bidal ditzakete, diagnostiko eta tratamendu egokiak jasotzeko.

ERRESERBA KOGNITIBOA

Erreserba kognitiboa garunaren gaitasun bat da; zehazki, aldaketetara egokitzeko eta zahartzearen, gaixotasunen edo garuneko lesioen eragin negatiboak orekatzeko gaitasuna. Funtsean, garunak errendimendu kognitibo optimoari eusteko gaitasunaren neurri bat da erreserba kognitiboa, nahiz eta garunean eragina izan dezaketean aldaketak edo lesioak gertatu.

Erreserba kognitiboaren oinarria da berrantolatzeko eta kalteak orekatzeko garunak duen gaitasuna, neurona-sare berriak sortuz. Halaber, egoera berrietara egokitu daiteke, eta trebezia berriak ikas eta erabil ditzake.

Uste da erreserba kognitiboa jarduera jakin batzuk eginez areagotu daitekeela; adibidez, etenik gabe ikasiz, ariketa erregulartasunez eginez, interakzio sozialak edukiz eta bizimodu osasungarria gauzatuz. Jarduera horiek lagundu dezakete gai grisaren dentsitatea handitzen, neuronon plastikotasuna suspertzen eta lesioetatik edo gaixotasunetatik osatzeko garunak duen gaitasuna hobetzen.

Erreserba kognitiboa handia izatea gaixotasun neurodegeneratiboak (adibidez, Alzheimerren gaixotasuna) garatzeko arrisku txikiagoarekin lotu da. Era berean, zahartzaroan funtzio kognitiboa mantentzeko gaitasun handiagoarekin lotu da. Horrenbestez, garrantzitsua da erreserba kognitiboa mantendu eta hobetzeko neurriak hartzea, bereziki zahartu ahala.

ERRESERBA KOGNITIBOA ETA DEMENTZIA

Baliteke erreserba kognitiboak babes-eragina edukitzea dementziaren eta adinarekin lotutako beste nahasmendu kognitibo batzuen kontra. Antza denez, erreserba kognitibo handia dutenek dementziaren intzidentzia txikiagoa dute, eta atzeratu egiten zaie, nahiz eta erreserba kognitibo txikiagoko pertsonen kalte berak izan garunean.

Erreserba kognitiboak bidea erraztu dezake garuneko gaixotasunen eta lesioen aurka. Erreserba kognitibo handia dutenek garuneko aldaketak orekatu ditzakete, eta hobetu egokitu daitezke erronka kognitibo berrietara. Hala, funtzio kognitibo egokia eduki dezakete, nahiz eta garunean kalteak izan.

Adibidez, ikerlan batean² aurkitu zuten erreserba kognitibo handia dutenek dementzia garatzeko probabilitate txikiagoa dutela garuneko lesio traumatiko bat jasan eta gero, erreserba kognitibo txikiagoa dutenekin konparatuz.

² https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282013000300015

Bestalde, dementziarako esku-hartze terapeutikoen eta tratamenduen eraginkortasuna hobetu dezake erreserba kognitiboak. Erreserba kognitibo handia dutenek hobeto erantzun diezaiekete errehabilitazio kognitiboko esku-hartzei, eta gaixotasunarekin lotutako urritasun kognitiboak orekatzeko gaitasun handiagoa izan dezakete.

Laburbilduz, erreserba kognitiboak motelgailu baten modura jokatu dezake dementziaren eta adinarekin lotutako beste nahasmendu kognitibo batzuen aurka, eta, era horretan, funtzio kognitibo egokia eduki daiteke, nahiz eta garunean aldaketak gertatu. Horrenbestez, garrantzitsua da erreserba kognitiboa mantendu eta hobetzeko neurriak hartzea zahartu ahala.

GARUNAREN PLASTIKOTASUNA

Esperientzia berriei, ikasten denari, lesioei eta inguruko estimuluei erantzunez, garunak egokitu eta aldatu behar du, eta gaitasun hori garunaren plastikotasuna da. Garunaren plastikotasuna neuronek beren **konexio sinaptikoak** aldatu ditzaketelako izaten da; alegia, garuneko zelulen arteko konexioak aldatzeko gauza direlako.

Garunaren plastikotasuna funtsezkoa da ikasteko eta memoriarako, zeren **konexio sinaptiko berriak** eratzeko eta jada daudenak esperientzia berrien arabera berrantolatzeko aukera ematen baitu. Halaber, garuneko lesioetatik osatzeko zeregin garrantzitsua du; adibidez, istripu zerebrobaskularrak edo lesio traumatikoak gertatzen direnean. Kontua da neuronak berrantola daitezkeela kaltetu diren garuneko eremuen funtzioaren galera orekatzeko.

Konexio sinaptikoak oso garrantzitsuak dira garunaren funtzioan, neuronon arteko komunikazioa eta informazioaren integrazioa bideratzen dituztelako. Neuronen jarduerak eta esperientziak konexio sinaptikoak modula ditzakete; hots, indartu edo ahuldu daitezke estimulazio egokiari erantzunez. Hori mesedegarria da epe luzeko plastikotasun sinaptikorako, ikaskuntzarako eta memoriarako.

Eskuarki, garunaren plastikotasuna bizitza osoan zeharreko prozesu dinamiko eta jarraitu bat da. Dena den, ikusi da behera egiten duela adinarekin eta zenbait faktorek eragina izan dezaketela plastikotasunean; esate baterako, dietak, estresak, ariketa fisikoak eta buru-ariketak.

GARUNAREN PLASTIKOTASUNA ETA DEMENTZIA

Garunaren plastikotasuna oso garrantzitsua izan daiteke demenzia prebenitu eta tratatzeko orduan. Demenzia gaixotasun neurodegeneratibo bat da, eta ondorioak ditu memorian, pentsamenduan eta jokabidean. Demenziaren ezaugarri bereizgarria da neuronak eta konexio neuronalak pixkanaka galtzen direla garunean.

Garunaren plastikotasuna txikiagotu egiten da adinak aurrera egin ahala, baina estimulatu egin daiteke adinekoen eta demenzia dutenen artean. Adibidez, kognitiboki estimulatzaileak diren jarduerak egiteak eta abilezia berriak ikasteak plastikotasuna mantentzen eta hobetzen lagundu dezakete.

Eta, azterlan³ batzuei jarraituz, demenziarekin lotutako defizit kognitiboak orekatzen laguntzeko erabil daiteke garunaren plastikotasuna. Adibidez, estimulazio kognitiboa terapia ez-farmakologiko bat da, eta demenzia arina eta ertaina dutenen funtzio kognitiboak hobetzeko erabili da: memoria, arreta, prozesamendu-abiadura eta arrazoiketa. Horren oinarria da garuna egokitu eta aldatu egin daitekeela estimulazioari erantzunez, eta hori, hain zuzen ere, garunaren plastikotasuna da.

Terapia-mota hori osasungintzako profesional batek egin dezake, edo entrenamendu kognitiboko programak erabil daitezke, linean edo gailu mugikorretan. Zehazki, ariketa kognitibo batzuk egiten dira, abilezia kognitiboak baliatzeko eta garunaren plastikotasuna estimulatzeke diseinatuta daudenak.

Ariketa kognitiboetan, memoria, arreta eta arrazoiketa landu daitezke, hainbat formatutan: ordenagailuko joko bidez, paperean arkatzez egiten diren ariketekin edo taldetan egiten jarduerekin. Entrenamendu kognitiboko terapia saio erregularretan egiten da, hainbat aste edo hilabetetan zehar.

Laburrean, garunaren osasuna, erreserba kognitiboa eta garunaren plastikotasuna estu lotuta daude eta elkarri eragiten diote. Garunaren osasun ona eta erreserba kognitibo handia izatea funtsezkoa da gaitasun kognitiboa babesteko zahartu ahala, eta garunaren plastikotasuna estimulatu egin daiteke kognitiboki exigenteak diren ariketak eginez, funtzio kognitiboa mantentzeko eta hobetzeko bizitzan zehar.

³ https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282013000300015

ITURRIAK

Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 396, Issue 10248, 413 – 446. [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30367-6/fulltext)

Kivipelto, M., Mangialasche, F. & Ngandu, T. Lifestyle interventions to prevent cognitive impairment, dementia and Alzheimer disease. Nat Rev Neurol 14, 653–666 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41582-018-0070-3>

CEAFA. Enero de 2016. Terapias No Farmacológicas en las Asociaciones de Familiares de personas con Alzheimer <https://www.ceafa.es/files/2017/08/ManualTNF.pdf>

CEAFA. Enero de 2019. Programa de estimulación para personas con Alzheimer <https://www.ceafa.es/files/2019/09/programa-de-estimulacion-para-personas-con-alzheimer.pdf>





Informazio gehiago:
ceafa.es/red-de-agentes



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Red de Agentes Activos en la
DETECCIÓN PRECOZ DEL
ALZHEIMER

