



LA SOLEDAD RELACIONADA  
CON MAS PROBABILIDADES DE  
ALZHEIMER

---

DRA. IRMA SÁNCHEZ PRIETO  
JOSUÉ DE LEÓN LÓPEZ

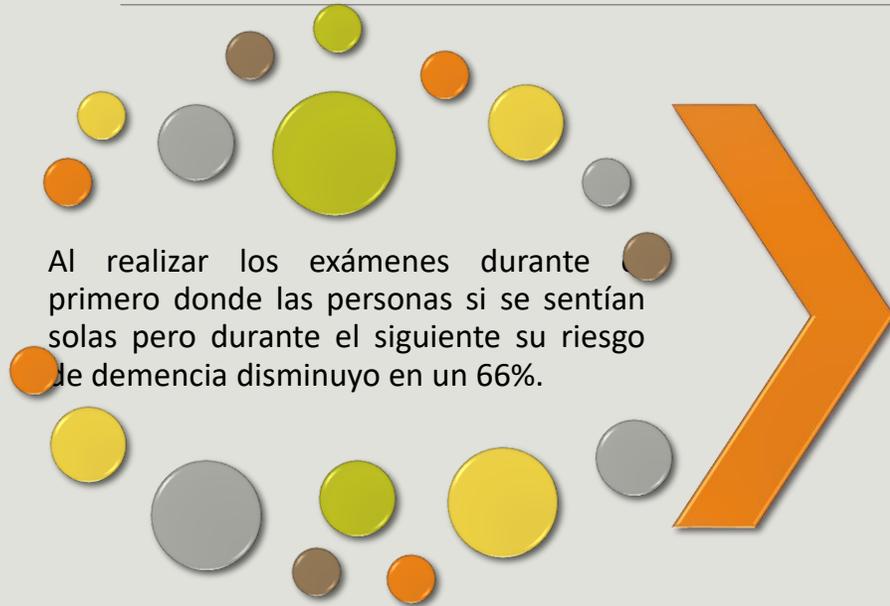
# La soledad en la mediana edad esta relacionada con mayores probabilidad de padecer alzhéimer

---



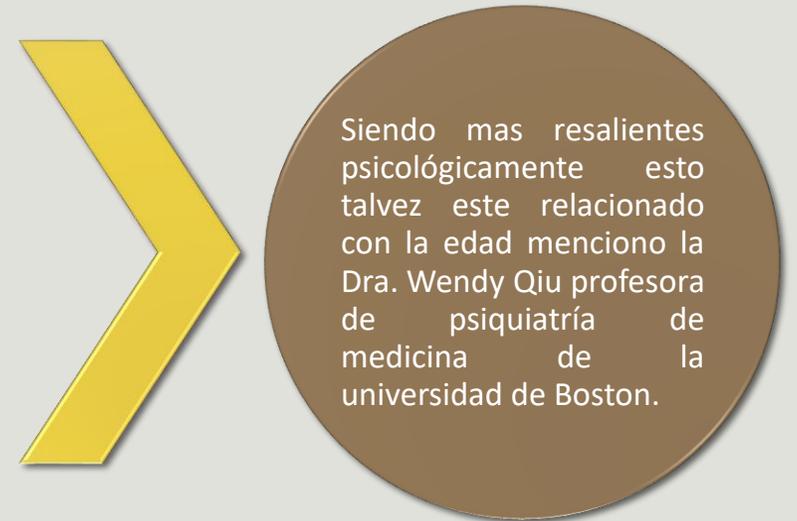
Edad media(45  
a 64)

- Personas que se sienten solas de forma persistentes parecen tener casi el doble de riesgo de desarrollar demencias
- Se recomienda tomar medidas para contrarrestar su soledad en realidad podría reducir su riesgo de demencia
- Ya que este riesgo de demencia aumenta hasta un 91% en las personas que informaron sentimientos de soledad.



Al realizar los exámenes durante primero donde las personas si se sentían solas pero durante el siguiente su riesgo de demencia disminuyo en un 66%.

Esto depende de el tipo de personas



Siendo mas resalientes psicológicamente esto talvez este relacionado con la edad menciono la Dra. Wendy Qiu profesora de psiquiatría de medicina de la universidad de Boston.

Algunas personas cuando se sienten solas pueden hacer cosas como hacer mas ejercicios

- Salir socialmente
- Ocuparse en algo sano
- Invitar parientes o familiares de visitas

Nota :la viudes o vivir solo no padecen estar directamente asociado con el riesgo de alzhéimer

- Claire sexton dijo “puedes vivir solo y no estar solo o puedes estar rodeado de gente y aun así estar solo.

# AFECTACIÓN DE LA PANDEMIA COVID-19

---



Muchas personas han informado de un aumento de sentimiento de la soledad.

- Las personas que se sienten solas persistentemente pueden sufrir una falta de estimulación mental.
- Un claro ejemplo cuando no usamos nuestros músculos se encogen esto también podría sucederle a nuestro cerebros.
- Por eso es importante mantener al día con los ejercicios mentales para mantener al cerebro sonó.

---

Es importante hablar con alguien sobre los sentimientos de soledad y no mantenerlo adentro.

Además de correr el riesgo de desarrollar demencias la soledad persistente también puede provocar depresión ansiedad u otras condiciones de salud mental más graves que pueden afectar negativamente la calidad de vida y el funcionamiento general de una persona.

Por lo tanto la soledad debe reconocerse y manejarse adecuadamente para evitar un mayor deterioro.

## SOLEDAD Y AISLAMIENTO SOCIAL VINCULADOS A AFECCIONES GRAVES.



El aislamiento social se asocio a un aumento de casi 50% del riesgo de demencia y otras afecciones graves.



En adultos mayores son un riesgos graves de salud publica que afecta una cantidad significativos de personas en los EE.UU y los ponen en riesgo de presentar demencias u otras afectaciones graves.



