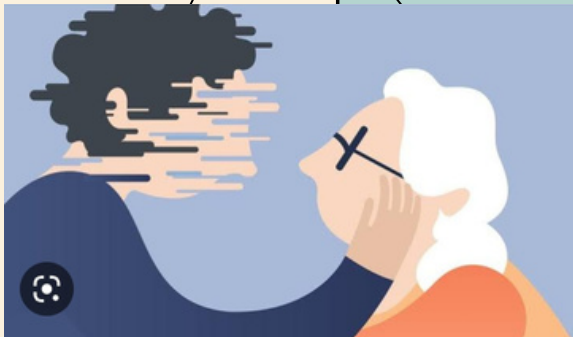


# ALZHEIMER

Enfermedad progresiva que afecta a la memoria y otras importantes funciones mentales.

## ¿QUÉ ES?

Es un trastorno neurológico progresivo que hace que el cerebro se encoja (atrofia) y que las neuronas cerebrales mueran. La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia y un deterioro continuo en el pensamiento.



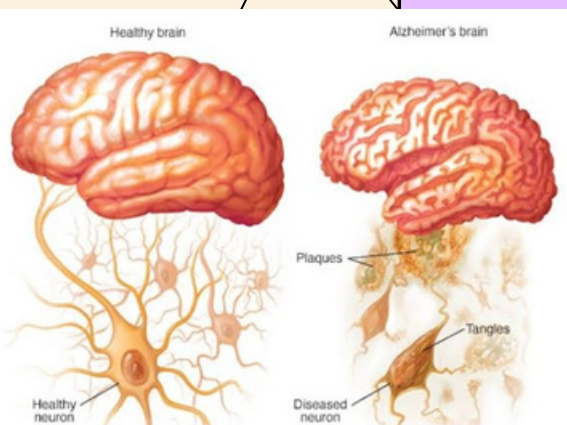
## SÍNTOMAS

- Pérdida de memoria.
- El pensamiento y el razonamiento.
- Hacer valoraciones y tomar decisiones.
- Planificar y realizar actividades familiares.
- Cambios en la personalidad y en la conducta.
- Habilidades Preservadas.



## CAUSAS

Las causas exactas de la enfermedad no se comprende en su totalidad. Las neuronas se dañan, pierden las conexiones entre si y finalmente mueren. El daño comienza más a menudo en la región del cerebro que controla la memoria.



## TRATAMIENTO

Consumir alimentos ricos en energía como: patatas, banana.  
Alimentos ricos con Omega 3 y 6: aceite de oliva, quinoa, aguacate.  
Consumir proteínas en cada comida.  
Consumir vitamina C: mango, cítricos .  
Consumir complementos alimenticios: como la lecitina de soja, levadura de cerveza o espirulina.



Referencias: <http://www.scielo.org.mx>  
<https://www.alanrevista.org>  
<https://www.mayoclinic.org>  
Sandra Ramos Solís  
Dr Rodrigo Bravo López  
5° Cuatrimestre 3°Parcial.