https://www.guiatucuerpo.com/ejercicios-prevenir-alzheimer/

...HACIA UNA VIDA LARGA, FELIZ Y SALUDABLE

10 EJERCICIOS (SIMPLES Y EFECTIVOS) PARA PREVENIR EL ALZHEIMER

Aunque la ciencia ha continuado investigando para conseguir una cura para el Alzheimer, o tratamientos novedosos para postergar su aparición, cada día son más las personas que lo padecen. Sin embargo, existen ciertos hábitos y **ejercicios para prevenir el Alzheimer** o postergar su aparición.

Ejercicios efectivos para prevenir el Alzheimer

Los ejercicios que ayudan en la prevención del Alzheimer, son actividades cotidianas, pero en un sentido opuesto al habitual.

1. Intenta vestirte a oscuras
2. Haz crucigramas, sudokus, rompecabezas, todos los juegos que te inviten a pensar.
3. Camina de espalda, puede ser dentro de tu casa, donde no existan peligros.
4. Utiliza el reloj en la mano contraria de la que los usas.
5. Intenta ver las fotos al revés y los anuncios del periódico, de cabeza para abajo.
6. Cambia tu ruta para ir al trabajo.
7. Utiliza tu mano menos hábil, por ejemplo si eres derecho utiliza la izquierda y viceversa.

8. Realiza ejercicios con los dedos de las manos: Une la yema del pulgar con el resto de los dedos, repítelo muchas veces. Ayudará que los hemisferios cerebrales se conecten.
9. Cambia la ubicación de las cosas en tu casa: Para evitar hacer un mapa en tu cabeza y te sea más difícil conseguir las cosas, es un buen ejercicio.
10. Báñate con los ojos cerrados: De vez en cuando para ir entrenando tu tacto, localiza el jabón, ajusta la temperatura del agua, ubica el champú; esto te ayudará a potencializar los sentidos.

¿Cuánto sabes sobre el Alzheimer y la demencia?

Realiza este cuestionario y aprende más sobre la enfermedad de Alzheimer. > Sí, quiero saber >

4 HÁBITOS ÚTILES EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

Estudiar: A pesar de que esta enfermedad puede afectar a persona de cualquier nivel educativo, se ha observado que en personas con menor educación, prevalece más el Alzheimer.

Leer a diario: Leer aporta muchos beneficios mentales, te permite aprender cosas nuevas, mientras ejercitas tus capacidades de comprensión y mejora tu memoria.

Ejercitar la memoria: A través de ejercicios de estimulación, es una actividad para prevenir el Alzheimer; debido a que, las primeras áreas afectadas son hipocampo y la corteza entorrinal, donde se realizan las funciones de la memoria.

Ejercitar otras funciones cognitivas: El cálculo, mejorar el lenguaje y el habla, y la memoria visual son operaciones que favorecen en su prevención.