



Enfermedad de Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer es un tipo de demencia. Es una patología neurodegenerativa, es decir, una progresión evolutiva con empeoramiento a lo largo del tiempo, que consiste en la degeneración del tejido nervioso en nuestro cerebro. Esto conlleva una pérdida de las capacidades cognitivas y de habilidades, más acentuada de lo que sería en una persona completamente sana de la misma edad, y en comparación con sus habilidades previas.

Podemos sospechar que una persona tiene Alzheimer cuando presenta alteraciones en la memoria, además de cambios psicológicos y de comportamiento en sus rutinas diarias. Afecta tanto a nivel social como de independencia para realizar las actividades cotidianas (lavarse, comer, hacer la compra, salir a dar un paseo).

Hasta el momento actual se desconocen con exactitud las causas concretas que provocan la enfermedad, que pueden ser tanto genéticas como no genéticas. Se estima que a nivel microscópico puede haber una acumulación de un tipo concreto de proteínas en el tejido cerebral, lo que provoca un enlentecimiento del funcionamiento en el sistema nervioso, y

trae como consecuencia una alteración en el comportamiento de la persona enferma.

¿Cuáles son las manifestaciones de la enfermedad?

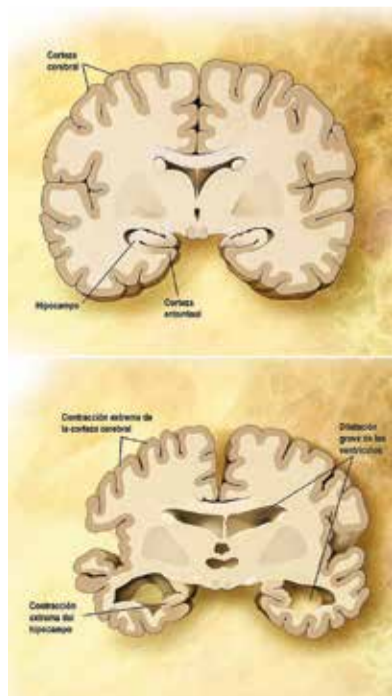
Muchos de los cambios neurológicos son los mismos que podemos observar en el proceso normal de envejecimiento de cualquier persona sana, la diferencia radica en que su desarrollo y evolución son mucho más marcados que en personas sin demencia. A menudo, las personas con Alzheimer presentan frecuentes pérdidas de memoria, dificultades para hacer tareas complejas, desorientación temporal o espacial o cambios en el estado de ánimo y de iniciativa.

¿Todas las pérdidas de memoria son preocupantes?

No. Con el envejecimiento hay olvidos y pérdidas de memoria que son normales por la propia degeneración cerebral por el paso del tiempo. Las pérdidas que nos deben preocupar son las que interfieren en la vida de la persona: dejarse las llaves de casa puestas sin darse cuenta, perderse en el camino de vuelta a casa o dejar encendido el fuego en la cocina.

¿Qué podemos hacer para prevenir?

Para favorecer un adecuado estado de salud a nivel cerebral, se aconseja la estimulación cognitiva: consiste en medidas que mantengan despierto nuestro sistema nervioso (leer el periódico, estar atento a las noticias del telediario, hacer crucigramas, cálculo mental, etcétera).



Viajar y sus consecuencias en nuestro cuerpo

Viajar conlleva modificar nuestra rutina diaria, como todos sabemos. Se altera la hora a la que nos levantamos o acostamos, nuestra actividad física y emocional, y ¡sí!, también nuestro tránsito intestinal. Esto es lo que ocurre en nuestro cuerpo cuando viajamos:

— **Nutricionalmente:** en los viajes solemos beber menos agua (gran aliado para combatir el estreñimiento), ya que está menos accesible que en casa. La opción de fruta y verdura suele ser poco elegida en bufets de hoteles, restaurantes o en pedidos *online*, ganando las opciones más procesadas y calóricas. Lo que conlleva tomar menos fibra y alimentos ricos en agua. Además, las reuniones para celebrar o hablar son habituales en contextos como bares, restaurantes, barbacoas... es decir, ¡rodeados de comida y bebida, muchas veces alcohólica!

— **Actividad física:** la gran mayoría de formas de viajar suele ser en opciones sedentarias como son tumbarse en la playa durante todo el día o en la piscina, sentarse en un bar de una bonita ciudad con amigos o familia, coger más el coche en los desplazamientos para evitar el calor de las vacaciones de verano... Con lo que nos movemos menos que en nuestro día a día habitual.

— **Psicológicamente:** te sonará: “¡Entre unas natillas caseras o una manzana, prefiero pedirme unas natillas, ya que estoy fuera de casa! ¡Un día es un día!”. En los viajes nos damos “permiso” para poder hacer lo que “queremos”, y tenemos la justificación perfecta, o eso creemos. Además, los sitios más turísticos suelen estar repletos de heladerías, creperías, panaderías... y nuestro cerebro nos genera inconscientemente “hambre” de ello y nos los tomamos. Un hambre que en psicología de la alimentación llamamos “hambre emocional” y que tenemos que saber identificar para diferenciarla del “hambre real”.

¿Entonces viajar no aporta nada bueno a nuestro cuerpo? En absoluto. Para nuestra salud mental tenemos que disfrutar de este momento. Es necesario darle a nuestra mente la paz y tranquilidad que te aporta estar un día junto al mar; cubrir la esfera social después de estar un día en el bar junto a tus amigos y familiares; la curiosidad por conocer sitios, recetas y personas nuevas y diferentes... ¡Es necesario ir de viaje y salir de nuestra rutina!

¡Viajar es vivir! Siendo conscientes y con información nutricional y psicológica vas a poder disfrutar de cada viaje de tu vida desde ahora mismo.



Diccionario tecnológico (vol. 2)

Si siguiendo con nuestro diccionario tecnológico, vamos con la segunda entrega. Como ya dijimos, hoy en día la gran cantidad de terminología específicamente tecnológica, y el desconocimiento de su significado, provoca mucha inseguridad en los ciudadanos a la hora de tomar decisiones para adquirir un móvil o una televisión, o para poder utilizar cualquier dispositivo electrónico o servicio virtual. Éstos son los términos de esta segunda entrega:

— **IoT / Internet de las Cosas:** se denomina así a la tecnología que se utiliza para conectar diferentes objetos a Internet. Un ejemplo son los altavoces inteligentes que nos permiten, además, controlar otros objetos como luces, calefacción, cerraduras, etcétera.

— **Realidad virtual y realidad aumentada:** la realidad virtual es un mundo totalmente inventado que se experimenta, normalmente de forma visual, con gafas y auriculares especiales. Los mundos de RV pueden transportar a los usuarios a un nuevo universo o pueden proporcionar una simulación del mundo real. La realidad aumentada (RA) consiste en añadir elementos virtuales a un entorno del mundo real. Algunos ejemplos de realidad aumentada en la vida cotidiana son los fondos de Zoom, los filtros de Snapchat y el popular juego *Pokemon Go*.

— **NFT:** podríamos decir que es un certificado digital de autenticidad, el cual puede aplicarse tanto a una obra de arte digital como a una moneda virtual. Será muy importante con la llegada del metaverso.

— **Loguearse / Hacer login:** expresión adaptada directamente del inglés. Significa iniciar sesión o conectarse con unas credenciales (normalmente usuario y contraseña, o con datos biométricos).

— **IA:** Inteligencia Artificial es la capacidad de las máquinas para replicar algunas de las funciones cognitivas del cerebro humano (o animal) y tomar decisiones en consecuencia. Ya la utilizamos habitualmente y seguirá en aumento.

— **Nube / Cloud computing:** espacio en Internet donde, además de almacenar nuestra información (como las fotografías), podemos trabajar en diferentes aplicaciones sin necesidad de instalar programas en el ordenador.

En próximas entregas continuaremos comentando nuevos términos de nuestra vida digital cotidiana. Pero como veis, a veces, sabiendo y utilizando la traducción a nuestro idioma es más fácil comprenderlos, haciendo más fácil el acceso a la tecnología. Si repasamos los términos que utilizamos habitualmente nos daremos cuenta.

