

# Reflexiones sobre nuestros resultados



Volumen 1, Número 2. [www.saludsol.net](http://www.saludsol.net)

Como participante de HCHS/SOL: Yo podría tener un gran impacto sobre mi salud aprendiendo más sobre como mi cerebro envejece. Mi participación ayuda a SOL a entender las causas de los problemas de la memoria y el pensamiento. Yo estoy ayudando a los Latinos como yo, a entender cómo podemos prevenir el deterioro de la memoria.

## 2 de cada 3

participantes del estudio reportaron preocupación



acerca del deterioro de la memoria.

## *El deterioro cognitivo leve es:*

- Una condición en la que las personas tienen más problemas de la memoria y del pensamiento que otras personas de su edad.
- Una señal de advertencia de la enfermedad de Alzheimer y la demencia.

La **investigación del envejecimiento neurocognitivo (SOL-INCA)** es un estudio que tiene como objetivo:

1) Entender los riesgos del deterioro neurocognitivo entre los hispanos o latinos. 2) Identificar maneras económicas de prevenir el serio deterioro cognitivo, la enfermedad de Alzheimer y la demencia. 3) Identificar formas de mantener el cerebro y la salud cognitiva al envejecer.

## 1 de cada 10

participantes de SOL-INCA tienen deterioro cognitivo leve.

Encontramos que los siguientes factores están relacionados con el deterioro cognitivo. Estos duplican el riesgo de tener deterioro cognitivo leve:

Diabetes y un control pobre de la glucosa en sangre

Presión arterial alta

Problemas de sueño

Una mejor salud cardíaca es también buena para su cerebro, por lo tanto, aumente su actividad física. Pruebe una dieta saludable rica en frijoles, frutas y verduras.