

Sea voluntario para la investigación de Alzheimer

El Centro de la Enfermedad de Alzheimer de Rush (RADC, por sus siglas en inglés) trabaja para buscar mejores maneras de diagnosticar, tratar, y algún día prevenir la enfermedad de Alzheimer. Nuestra meta es reducir el riesgo del Alzheimer para todos a través de la investigación. El RADC tiene estudios para personas saludables y personas que ya han sido diagnosticadas con problemas de la memoria incluso la enfermedad del Alzheimer.



Necesitamos a voluntarios de todas las comunidades para la investigación .

Aprenda más sobre la investigación de Alzheimer. El conocimiento y apoyo de la comunidad puede ayudar a romper barreras y mitos sobre la investigación del Alzheimer.

Los beneficios de participar en la investigación:

- Todas las visitas y procedimientos relacionados con los estudios son libre de costo
- Aunque la investigación no reemplaza su cuidado medico regular usted recibirá monitoreo regular de profesionales
- Aprenderá más sobre su salud y los últimos tratamientos disponibles
- Hará una contribución invaluable para las futuras generaciones
- En casos donde sea posible, las visitas serán realizadas por teléfono y en su casa
- Hay diferentes tipos de estudios, el personal de RADC trabajara para buscarle un estudio que corresponda con sus intereses

Recursos de información

Clínica de la Memoria del Centro de la enfermedad de Alzheimer de Rush
www.rush.edu/radc
1-312-942-3333

Centro de educación y recursos para la enfermedad de Alzheimer (ADEAR)
www.nia.nih.gov/Alzheimers
1-800-438-4380

Alzheimer's Association
www.alz.org
1-800-272-3900

La fundación americana de Alzheimer
www.alzfdn.org
1-800-232-8484

Para más información sobre los estudios disponibles o para programar una presentación gratuita sobre el envejecimiento saludable, llame a:

Yadira Montoya

312-942-2910

Gracias

Nuestra esperanza es que a través de nuestra investigación, podamos mejorar las vidas de las personas de la tercera edad y las futuras generaciones. Lo invitamos a contactarnos al Centro de la enfermedad de Alzheimer de Rush en cualquier momento.

La memoria y envejecer saludablemente

Centro de la Enfermedad del Alzheimer de Rush



1750 W Harrison Street
Suite 1000
Chicago, IL 60612

312-947-7232
www.rush.edu/radc

PROTEJA LA SALUD DE SU CEREBRO

Usted, ¿tiene el poder de prevenir la enfermedad de Alzheimer? Algunos factores de riesgo como la edad y el historial familiar están fuera de nuestro control, hay evidencia que no estamos desamparados contra la demencia. Aquí hay unas cosas que usted puede hacer para reducir su riesgo.



Mueva su cuerpo

Haga actividades físicas por 30 minutos al día, mínimo de 5 veces por semana—incluyendo ejercicio aeróbico tal como nadar y usar la bicicleta.



Ejercite su cerebro

Haga el aprendizaje una meta de toda la vida. Tome un curso en algo que nunca ha estudiado, aprenda un lenguaje o habilidad nueva, o busque un rompecabezas para resolver.



Tenga un propósito

El trabajo y la familia pueden darnos un sentido de propósito. Otras actividades como hacer voluntariado, cumplir una meta, e aprender una nueva destreza también pueden hacer lo mismo.



Muévase en su comunidad

Vaya a caminatas, al cine, o de viaje. Visite amigos o encuentre otras maneras de salir fuera de su casa.



Coma saludable

Haga comida rica en vitaminas y grasas saludables (como el pescado, bayas (*berries*), y los vegetales verdes parte de su dieta para un cerebro saludable.

HELLO!

Sea social, Involúcrese

Únase a un grupo en el gimnasio o la iglesia.



Duerma lo suficiente

Si tiene sueño durante el día puede tener sueño fragmentado (*despertar brevemente durante la noche*). Hable con su doctor. Dormir profundamente también le ayuda a proteger su cerebro.

