

Calendario del compromiso con la comunidad

calendario 640
Del 16 al 22 de septiembre de 2018
CONTACTO
calendario@clarin.com

PARA AYUDAR ESTA SEMANA

Pequeños Pasos

-
-**Responsable:** María Florencia Pascuzzo
-**Ubicación:** Loma Hermosa, Bs. As.
-**Teléfono:** (011) 4747-5224

-**Mail:** florenciap@pequenospasos.com.ar
-**Web:** www.pequenospasos.com.ar
-**Actividades que realizan:** ONG que nació en el año 2007 para dar respuesta a la problemática de la exclusión social, abordándola desde sus distintas áreas: educación, salud, nutrición, trabajo e integración.

-**Cantidad de beneficiarios:** 500
-**Necesidades:** lentes, azúcar, fideos, ropa de niños en buen estado y actual (de 0 a 12 años), ropa de mujeres en buen estado y actual.

Encontrá más organizaciones para ayudar en:
www.quieroayudar.org

22 DE SEPTIEMBRE

En marcha por la salud mental

Fundación INECO organiza el próximo sábado la décima caminata nacional para la concientización sobre el Alzheimer, una enfermedad que en la Argentina afecta a más de 500.000 personas. Factores de riesgo y hábitos saludables.

Según la Organización Mundial de la Salud, cada tres segundos alguien es diagnosticado con demencia en el mundo. Entre el 60% y 70% de estos casos corresponden a Alzheimer, una enfermedad progresiva que compromete la memoria y otras habilidades cognitivas, y que afecta a más de 45 millones de personas a nivel global. En nuestro país, la padece uno de cada ocho adultos mayores de 65 años, y es considerada por eso una auténtica epidemia silenciosa.

“Este año realizamos la décima caminata para la concientización sobre el Alzheimer, la epidemia de este siglo. En la Argentina, la padecen más de 500.000 personas y en el mundo hay más de 45 millones de afectados”, apunta el doctor Julián Bustin, jefe de la Clínica de Memoria de *Fundación INECO*, en alusión a la nueva edición de la caminata que desde hace diez años esta organización impulsa en todo el país con el objetivo de sensibilizar a la comunidad sobre la enfermedad e informar sobre las formas de apoyo y tratamiento.

Con el lema *#TodosSomos*



FOTO: INECO

Una edición especial. Este año, la caminata nacional para la concientización sobre el Alzheimer cumple una década de trayectoria.

Parte, la caminata tendrá lugar el próximo sábado 22 de septiembre de 10 a 13hs en Plaza Sicilia, ubicada entre Av. Sarmiento y Av. del Libertador, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. El recorrido contará con paradas donde habrá puestos de información sobre la enfermedad y consejos para promover la inclusión de las personas afectadas en la comunidad. Además, se realizará una obra de teatro, sorteos y diferentes actividades recreativas para una mayor concientización.

Sedentarismo, tabaquismo, hipertensión, obesidad, diabetes, depresión y baja educación formal, son algunos de los factores de riesgo más comunes para el desarrollo del Alzheimer. En todos los casos, se trata de factores modificables a través ciertos hábitos saludables, como realizar actividad física, mantener la actividad social, promover la estimulación cognitiva, sostener una dieta saludable, conservar el bienestar emocional y controlar los factores de riesgo cardiovascular.

DIRECTORIO

-
• **Fundación INECO**
Pacheco de Melo 1860
(C.A.B.A.)
(011) 4812-0010
info@ineco.org.ar
www.fundacionineco.org

EL ALZHEIMER EN CIFRAS

- **1 de cada 8** adultos mayores de 65 años padece Alzheimer u otra demencia en la Argentina.
- **Cada 3 segundos** alguien es diagnosticado con demencia en el mundo, según la OMS.
- **Entre el 60% y 70%** de esos casos corresponden a Alzheimer.
- **8 millones** de latinoamericanos padecerán demencia para el año 2030, según la OMS.

HÁBITOS SALUDABLES

-
Mantenerse estimulado cognitivamente, alimentarse de manera saludable, controlar los factores de riesgo cardiovascular, realizar actividad física, conservar el bienestar emocional y mantener la actividad social, son algunos de los hábitos recomendados para cuidar la salud del cerebro.

PARA AGENDAR

-
La 10ª Caminata Nacional por el Alzheimer se realizará el próximo sábado 22/9 a las 10hs en Plaza Sicilia (Av. Libertador y Av. Sarmiento, CABA). Evento libre y gratuito, con confirmación previa.