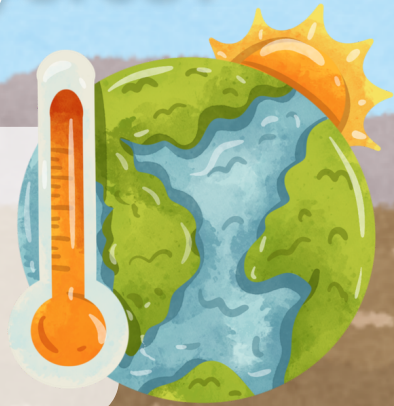


¿La sequía impacta la salud cerebral de los Latinos mayores?

¿Qué es la sequía?

La sequía es un período largo con poca o nada de **lluvia**. Cuando el **calor** es demasiado fuerte, la sequía deseca la tierra, daña las **cosechas** y afecta el suelo que nos rodea.

Debido a condiciones climáticas extremas, las sequías son cada vez más frecuente y severas, lo cual representa un riesgo serio para nuestra salud.



Nuevo Estudio: La exposición prolongada a la sequía se vincula con un declive cognitivo más rápido en adultos mexicanos

☀️ Un estudio reciente analizó los puntajes de salud mental de 6,988 participantes en México antes y después de pasar por temporadas de sequía

☀️ Pérdida de memoria: Por cada 6 meses adicionales de sequía, los participantes mostraron una disminución leve en su capacidad de aprender y recordar palabras.



☀️ Grupos de mayor riesgo: Los efectos dañinos fueron más graves en las mujeres y en las personas de edad más avanzada.

¿Qué significa este estudio para nosotros?

Debido a que muchos latinos vivimos en estados propensos al calor y a la sequía (como Texas, California y Arizona) y a que nosotros y nuestros seres queridos trabajan al aire libre en la agricultura o en la construcción, es vital fortalecer a nuestra comunidad para proteger nuestro cerebro ante los cambios del clima.

Nacional/Estatal

➔ Incluir pruebas sencillas de memoria y agilidad mental en los planes de respuesta a la sequía para monitorear el impacto a largo plazo.

Cuidado de la Salud

➔ Ampliar el apoyo de salud mental para nuestros adultos mayores. Esto les ayudará a manejar el estrés y la angustia emocional causadas por patrones climáticos extremos.

Comunidad

➔ Convertir nuestros centros comunitarios en lugares de apoyo local. Ahí, nuestra gente puede aprender a prepararse, recibir atención médica y obtener ayuda cuando la sequía azota.