

FÁRMACOS

Tomar aspirina previene el infarto

Tomar una aspirina diaria a partir de los cincuenta años puede prevenir el infarto y la apoplejía en la vejez, según un estudio de la Universidad de Cardiff (Gales) que publica el *British Medical Journal*. Además, el consumo de una aspirina cada día reduce el riesgo de desarrollar Alzheimer y algunos tipos de cáncer, como el de pulmón, el de colon o el de próstata.

ESTUDIOS

El voluntariado mejora la calidad de vida

Investigadores del Colegio Imperial de Londres y del Instituto Karolinska, de Estocolmo, han demostrado que la calidad de vida no empeora con el envejecimiento. Han estudiado los factores sanitarios, sociales y económicos que afectan a la calidad de vida. «Existen algunos factores que, lejos de empeorar con la edad, mejoran». Entre ellos, destacan el compromiso social, que se puede reflejar mediante actividades de voluntariado,



MANUEL MOLINER

VIVIR MÁS. Ayudar a los demás mejora la calidad de vida de los mayores.

GALICIA

Crean talleres de memoria a domicilio

La Asociación Galega de Axuda dos Enfermos de Alzheimer está preparando un programa piloto para ofrecer estimulación a domicilio. En estos cursos en casa se estimulan las funciones cognitivas de acceso a las palabras, la imaginación visual, la orientación temporo-espacial, o la memoria actual, entre otros. Además, se plantean ejercicios que simulan las actividades de la vida diaria, incorporando y manteniendo rutinas.