

Día mundial del cerebro



¿SABÍAS QUE LA DEMENCIA SE PUEDE PREVENIR?

- La demencia es una enfermedad que afecta a la memoria, el pensamiento y las habilidades sociales.
- Es una de las principales causas de discapacidad y dependencia entre las personas mayores en el mundo entero.
- Envejecer no lleva inexorablemente a padecer demencia.

LA DEMENCIA EN EL MUNDO

Se calcula que entre el 5 y el 8 % de la población de 60 años o más sufre demencia.

LA DEMENCIA EN ESPAÑA

Se estima que entre el 4 y el 9 % de la población mayor de 65 años sufre demencia.

La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia.

¿CONOCES LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS?

El Alzheimer representa entre el 60-70% de los casos de demencia.



Pérdida de memoria



Confusión y desorientación



Cambios de comportamiento



Dificultad para comunicarse



Dificultad para coordinar movimientos

8 COSAS QUE PUEDES HACER PARA PREVENIR EL ALZHEIMER

1. EVITA EL SEDENTARISMO

Practica ejercicio regularmente (camina, nada, haz yoga).



2. ALIMÉNTATE SANA Y EQUILIBRADAMENTE

Da prioridad a frutas y verduras y limita azúcares refinados y grasas saturadas.

3. EVITA HÁBITOS TÓXICOS

No fumes ni consumas alcohol.

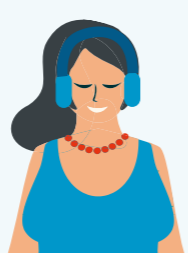


4. MANTÉN UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO

Duerme 7-9 horas cada día.

5. CONTROLA TUS PARÁMETROS DE SALUD

Vigila tu tensión arterial, colesterol y glucosa en sangre.

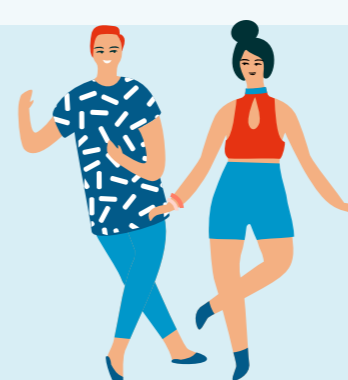


6. MANTENTE INTELLECTUALMENTE ACTIVO

Escucha música, lee, aprende idiomas...

7. CONSERVA TU VIDA SOCIAL

Practica actividades en grupo, visita a familiares y amigos.



8. REDUCE TU ESTRÉS

Tener buen humor y una actitud positiva ante la vida es una de las claves.