

AUDICIÓN, VISIÓN Y COGNICIÓN

Ver bien, oír bien y cuidar el cerebro van de la mano para mantener nuestra independencia y calidad de vida.



Los problemas de audición o visión no tratados pueden afectar la memoria, la atención, el ánimo y la vida social. La buena noticia es que muchas veces se pueden prevenir, detectar y tratar.



dementia.cl

Más información y recursos en www.dementia.cl



¿CÓMO AFECTAN A LA COGNICIÓN?

Cuando vemos u oímos mal, el cerebro debe hacer un esfuerzo extra. Esto puede llevar a:



PROBLEMAS DE AUDICIÓN

- Dificultan entender conversaciones.
- Aíslan y reducen la participación social.
- Aumentan el riesgo de confusión, depresión y deterioro cognitivo.



PROBLEMAS DE VISIÓN

- Dificultan leer, reconocer rostros y desplazarse con seguridad.
- Aumentan el riesgo de caídas.
- Pueden acelerar el deterioro cognitivo.



IMPACTO EN LA COGNICIÓN

- Menor atención y concentración.
- Más olvidos y dificultad para aprender cosas nuevas.
- Mayor dependencia en las actividades diarias.



LA BUENA NOTICIA

Detectar y tratar a tiempo los problemas de audición y visión puede mejorar la comunicación, el ánimo y proteger nuestra función cerebral.



RECUERDA

Pequeños cambios hoy pueden marcar una gran diferencia en tu memoria, tu bienestar y tu independencia.



Habla con tu médico o enfermera/o de confianza. Estamos para acompañarte.

¿QUÉ PODEMOS HACER?



REVISA TU AUDICIÓN

Consulta con un profesional si pides que te repitan las cosas, subes mucho el volumen de la TV o te cuesta entender en reuniones.



REVISA TU VISIÓN

Haz controles oftalmológicos periódicos, incluso si no tienes molestias. Usa los lentes recetados si los necesitas.



CUIDA TUS LENTES Y AUDÍFONOS (SI USAS)

Manténlos limpios y en buen estado. Úsalos todos los días.



MANTENTE ACTIVO Y CONECTADO

Conversa, participa en actividades y mantén tu mente en movimiento. El contacto social protege el cerebro.



CUIDA TU SALUD GENERAL

Controla la presión arterial, la diabetes y el colesterol. No fumes y duerme bien. Todo esto favorece tu cerebro.



CONSULTA A TIEMPO

Si notas cambios en tu memoria, visión o audición, o si te sientes confundido, consulta en tu centro de salud.



Cuidar tu audición, tu visión y tu cerebro es cuidar tu calidad de vida hoy y tu futuro mañana.



Un cerebro activo necesita ojos y oídos que le ayuden a seguir conectado con la vida.