

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES PARA LA DEMENCIA

Pequeños cambios hoy pueden proteger tu cerebro mañana.



La demencia no siempre se puede prevenir, pero muchos factores de riesgo **sí se pueden cambiar.**

Cada elección cuenta.



dementia.cl

Más información y recursos en
www.dementia.cl

¿QUÉ PODEMOS CAMBIAR?

Estos hábitos y condiciones pueden aumentar el riesgo de demencia, pero al modificarlos podemos cuidar mejor nuestra salud cerebral.

1



PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Controlar la presión ayuda a proteger los vasos sanguíneos del cerebro.

2



DIABETES

Mantener niveles adecuados de azúcar en sangre reduce el daño a los vasos y nervios.

3



SOBREPESO Y OBESIDAD

Llevar un peso saludable favorece el corazón y el cerebro.

4



SEDENTARISMO

La actividad física regular mejora la memoria, el ánimo y la salud cerebral.

5



ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLE

Una dieta equilibrada (tipo mediterránea) protege el cerebro y el corazón.

6



TABAQUISMO

Fumar daña los vasos sanguíneos y acelera el deterioro cerebral.

7



CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

Beber en exceso aumenta el riesgo de daño cerebral y otros problemas de salud.

8



ESTRÉS CRÓNICO Y DEPRESIÓN

Afectan la memoria y el estado de ánimo. Buscar apoyo ayuda a mantener la mente sana.



¡Buenas noticias!

Nunca es tarde para empezar. Pequeños cambios pueden tener grandes beneficios.

¿QUÉ PUEDO HACER HOY?



Muévete todos los días:
camina, baila, estírate.



Come saludable:
más frutas, verduras, legumbres, pescados y alimentos naturales.



Controla tu salud:
revisa tu presión, azúcar, colesterol y sigue las indicaciones médicas.



Mantén tu mente activa:
lee, aprende cosas nuevas, haz juegos o actividades que disfrutes.



Cuida tus vínculos:
comparte tiempo con familia y amistades.



Duerme bien:
un buen descanso también protege el cerebro.



Maneja el estrés:
respira profundo, relájate y pide ayuda si la necesitas.



Tu bienestar hoy es bienestar para tu futuro.

Cuidar tu salud es cuidar tu memoria y tu calidad de vida.



Informarse, prevenir y acompañar son la mejor forma de cuidar.

