

¿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%** mayor de **65 años** sufre demencia.

La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia. ¿Conoces los principales síntomas?

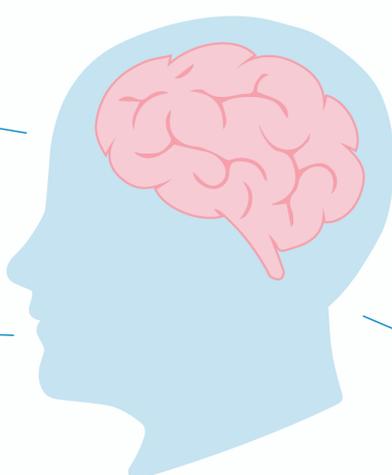
El Alzheimer representa entre el 60-70% de los casos de demencia.



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 intelectualmente 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.

