



# ¿CÓMO PREVENIR LOS PROBLEMAS DE MEMORIA Y DEMENCIA?

## 1. ¿SE PUEDE EVITAR LA DEMENCIA?

Hoy en día sabemos, gracias diversos estudios, que podemos realizar conductas y tener hábitos saludables que evitan o disminuyen el riesgo de sufrir problemas de memoria y demencia. Se ha estimado que aproximadamente un 40% de todos los casos de demencia se podrían evitar. Es por esta misma razón que a continuación les presento algunas conductas claves que nos ayudarán a prevenir la pérdida de memoria y la aparición de demencia, las cuales se recomienda que sean aplicadas en todas las personas y en especial en las personas mayores.

## 2. 10 CONDUCTAS CLAVES PARA PREVENIR LA PÉRDIDA DE MEMORIA Y LA APARICIÓN DE DEMENCIA

1. No fumar y evitar ambientes contaminados por el humo del tabaco.
2. Mantener un adecuado control de la presión arterial.
3. Realizar actividad física regularmente para mantener nuestros cuerpos activos y evitar la obesidad.
4. Evitar el consumo elevado de alcohol (equivalente a una copa pequeña de vino en mujeres y hasta 2 en hombres).

5. Realizar actividades que estimulen el cerebro (estimulación cognitiva, como leer, pintar, ejercicios matemáticos, puzzles, etc.



6. Mantener constante actividad social con amigos, familiares, grupos religiosos, etc.
7. Identificar y tratar los problemas del sueño y cuadros depresivos.
8. Tratar los problemas de la audición y proteger los oídos de los ruidos altos.
9. Evitar los golpes y traumas en la cabeza. Protegerse con casco si se realiza deporte u otras actividades con riesgo de sufrir golpes en la cabeza.
10. Controlar adecuadamente la diabetes con asesoramiento médico.

Mientras antes mejor el nuestro cerebro y la calidad de vida. Los beneficios se observan en todas las personas independiente de su edad, inclusive en aquellas personas mayores de edades más avanzadas.