

En el riesgo de desarrollar demencia influyen varios factores, varios de ellos modificables por las acciones que realizamos a diario.

¿Quiere saber más sobre las medidas que puede tomar para **reducir su riesgo?**

Los autores agradecen a todos los participantes y centros clínicos de PREDICTOM su contribución.

Puede encontrar más información sobre PREDICTOM en

www.predictom.eu

Elaborado por



En colaboración con



Y en nombre del consorcio PREDICTOM.



La información proporcionada en este folleto se basa en “Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission”

Livingston, Gill et al.

The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572 - 628

PREDICTOM cuenta con el apoyo de la Innovative Health Initiative Joint Undertaking (IHI JU), en virtud del acuerdo de subvención nº 101132356. La EMPRESA COMÚN recibe apoyo del programa de investigación e innovación Horizonte Europa de la Unión Europea, COCIR, EFPIA, EuropaBio, MedTechEurope y Vaccines Europe. Los participantes británicos cuentan con el apoyo del UKRI Grant nº 10083467 (National Institute for Health and Care Excellence), Grant nº 10083181 (King's College London) y Grant nº 10091560 (University of Exeter). La Universidad de Ginebra cuenta con el apoyo de la Secretaría de Estado de Educación, Investigación e Innovación de Suiza, Ref. nº 113152304. Para más información, véase www.ih.europa.eu

¿Sabía que
puede reducir el riesgo de desarrollar
demencia?





Mantenga la mente activa

¿Le gustan los retos? Como un músculo, nuestro cerebro necesita ejercicio regular para mantenerse fuerte y sano. Para proteger nuestra cognición, es esencial realizar actividades estimulantes y practicar el aprendizaje continuo.

¿Necesita ideas? **Piense en los retos que más le gustan** — resolver rompecabezas, jugar, explorar nuevos lugares, aprender cosas nuevas, organizar sus pertenencias, aprender una nueva receta con nuevos ingredientes, unirse a un club de lectura o apuntarse a un curso de idiomas.



Siga moviéndose

El ejercicio aeróbico regular es esencial para mantener sanos tanto el cuerpo como la mente, y numerosos estudios demuestran que reduce el riesgo de desarrollar demencia.

¿Cuándo fue la última vez que estuvo activo? ¿Le gusta nadar, montar en bicicleta o simplemente pasear por el parque? ¿Qué tal subir las escaleras en vez de coger el ascensor? Sea cual sea su condición física, busque una actividad que se adapte a usted y conviértala en parte de su rutina— ¡invite a sus amigos o familiares a participar! Y no olvide que, si practica ciclismo o deportes de contacto, **debe llevar siempre casco** para proteger su cerebro de cualquier impacto. No deje de moverse, pero hágalo con seguridad.



Vigile su salud

Vigilar su salud es clave para reducir el riesgo de demencia. **Mantener unos niveles saludables de tensión arterial, colesterol y azúcar en sangre desempeña un papel importante en la protección de la salud tanto del corazón como del cerebro. Las revisiones periódicas con su médico pueden ayudarle a asegurarse de que estos indicadores se mantienen dentro de unos límites adecuados para usted.**

¿Cuándo fue la última vez que comprobó estos indicadores vitales de salud? Concierte una cita con su profesional sanitario para evaluar su estado actual y explorar formas de mantener estos factores clave dentro de unos límites saludables.



Proteja sus sentidos

Nuestros sentidos, como el oído y la vista, son nuestras ventanas al mundo exterior. Si mantenemos estas “ventanas” abiertas, nos aseguramos de que nuestro cerebro recibe la información que necesita para mantenerse sano.

Por lo tanto, **la detección de la pérdida de visión y audición, el uso de audífonos y gafas cuando sea necesario, la disminución de la exposición a ruidos perjudiciales y la protección de nuestros ojos, son buenas maneras de mantener la función cognitiva** y reducir el riesgo de deterioro mental, asegurando que nuestro cerebro permanezca ocupado y estimulado.



Conecte con los demás

El cerebro humano es una máquina asombrosa desarrollada para funcionar en un contexto social. Necesitamos interactuar con los demás para mantenernos cognitivamente sanos.

Visite a sus amigos y familiares, únase a comunidades locales, conozca gente nueva y haga nuevas amistades. Puede ser tan sencillo como hablar con sus vecinos o con la persona que tiene al lado en la cola. Hágalo por ellos y por usted.



Lleve una vida sana

Ocuparse hoy de su salud puede ayudarle a reducir el riesgo de demencia y otras enfermedades. Fumar perjudica considerablemente la función cognitiva y la salud del cerebro. Un consumo bajo y continuado de alcohol también puede tener efectos adversos en la salud cerebral con el paso del tiempo. Pero aquí está la buena noticia: ¡nunca es demasiado tarde para hacer un cambio!

Hable con su médico para que le oriente, establezca objetivos alcanzables y de los primeros pasos hacia un estilo de vida más saludable. ¡Su cerebro—y su futuro yo—se lo agradecerán!