

El **40%** de las demencias se puede **prevenir** tratando así los **factores de riesgo** en las distintas etapas de la vida.

Primeros años

7% incrementar la educación

Edad adulta

8% Prevenir y tratar la pérdida de audición

3% Evitar los traumas craneoencefálicos

2% Mantener la tensión arterial sistólica por debajo de 130 mmHg

1% Evitar el consumo mayor a 21 unidades de alcohol a la semana

1% Prevenir la obesidad

Abandonar el hábito de fumar **5%**

Prevenir la depresión **4%**

Evitar la soledad y el aislamiento social **4%**

Mantener actividad física regular **2%**

Controlar la diabetes. **2%**

Evitar la contaminación ambiental **1%**

¿QUÉ HACER?

1 Cuidar la alimentación y realizar ejercicio físico todos los días.



2 Abandonar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol.

3 Mantener relaciones sociales y evitar el aislamiento.



4 Controlar la hipertensión y la diabetes.

5 Protegerte del ruido y tratar la pérdida de audición



RECUERDALO HOY PARA NO OLVIDARTE MAÑANA

Escanea los códigos QR para más información



SEÑALES DE ALARMA

DEL DETERIORO COGNITIVO Y LA DEMENCIA



1 ¿Olvidas hechos o información importantes?



2 ¿Tienes dificultades para realizar tareas cotidianas?



3 ¿Tienes dificultades para encontrar las palabras correctas?



4 ¿Tienes episodios de desorientación temporal o espacial?

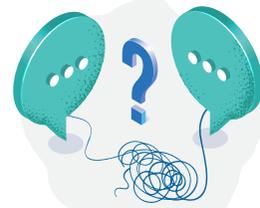


5 ¿Estás tomando decisiones equivocadas o extrañas?

6 ¿Extravías cosas o las pones en lugares desacostumbrados?



7 ¿Te es difícil seguir el hilo de la conversación?



8 ¿Tienes problemas diferenciando los colores, contrastes o formas?



9 ¿Has perdido interés en el trabajo, aficiones o la vida social?



10 ¿Experimentas cambios de ánimo o comportamiento?



¿QUÉ ES EL DETERIORO COGNITIVO?

Es un **declive subjetivo y objetivo** de las **habilidades cognitivas** que no afecta la capacidad de la persona para vivir de forma independiente.

La **detección precoz** del deterioro cognitivo es una **oportunidad para intervenir** de forma temprana.



La demencia:



Se acompaña de síntomas psicológicos y cambios en el comportamiento de la persona.

Reduce de forma significativa la autonomía funcional.



Produce una alta carga de sufrimiento para la persona afectada y su familia.

Si reconoces estas señales, en ti o en tu familiar, consulta con tu profesional de referencia en el Centro de Salud.