

Factores modificables para reducir el riesgo de demencia

Casi 1 de cada 2 casos podría prevenirse o retrasarse si se abordan estos factores de riesgo



Hipertensión

Revisa tu presión arterial y sigue el tratamiento que te indique tu médico.



Colesterol LDL alto

Sigue una dieta mediterránea y el tratamiento prescrito por tu médico.



Diabetes

Controla los niveles de glucosa en sangre.



Obesidad

Plan de alimentación saludable y movimiento diario adaptado.



Consumo de alcohol

Evita el exceso; si bebes, hazlo con moderación.



Tabaquismo

Deja de fumar; pide apoyo si lo necesitas.



Pérdida auditiva

Hazte revisiones y usa audífonos si están indicados.



Pérdida visual

Revisiones periódicas; corrige cataratas y graduación.



Depresión

Consulta a tu médico de atención primaria; cuida el sueño y la rutina.



Inactividad física

Camina a diario y añade ejercicios de fuerza y equilibrio adaptados.



Aislamiento social

Participa en actividades grupales y mantén el contacto con familia y amistades.



Contaminación del aire

Ventila, evita humo de tabaco y prioriza rutas menos transitadas al caminar.



Lesión cerebral traumática

Prevén caídas y adapta tu hogar en caso necesario para evitar golpes en la cabeza.



Menor nivel educativo

Apuesta por el aprendizaje a lo largo de la vida (cursos, lectura, aficiones).



Importante

Esta información no sustituye el consejo médico. Si notas cambios de memoria que te preocupan, consulta con tu profesional de salud.