

# 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.