

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

INFORMACIÓN BÁSICA PARA PREVENIR LAS DEMENCIAS

Hidratarse

El agua es el **vehículo** para la mayoría de las **funciones vitales**



REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es fundamental para **preservar la autonomía** de las personas el mayor tiempo posible

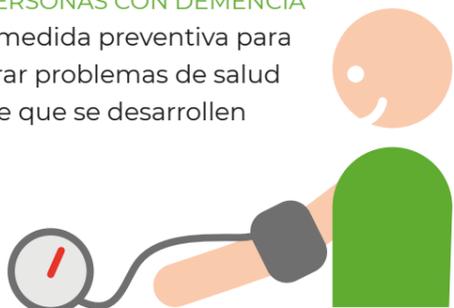


Promueve y cuida las RELACIONES SOCIALES

Pueden **influir de forma positiva** en el estado de salud y en el ánimo de las personas con demencia

CHEQUEOS MÉDICOS

PARA PERSONAS CON DEMENCIA
Es una medida preventiva para encontrar problemas de salud antes de que se desarrollen



El tabaco es un factor de riesgo de demencia



aumenta la conectividad cerebral



Llevar un modo de vida sano ayuda a reducir el riesgo de padecer demencia
Organización Mundial de la Salud



El sueño es necesario para que el sistema nervioso funcione de forma apropiada ya que favorece **las conexiones neuronales**



Supone **riesgos para la salud** que en la mayoría de los casos son desconocidos

SALUD BUCODENTAL

Las afecciones orales pueden desencadenar la aparición del Alzheimer



LA SALUD MENTAL

mediatiza las relaciones con el entorno, la percepción de la valía personal y la capacidad de autocuidado



Más información:
ceafa.es/red-de-agentes



Red de Agentes Activos en la DETECCIÓN PRECOZ DEL ALZHEIMER

