

HÁBITOS DE VIDA SAUDABLE

INFORMACIÓN BÁSICA PARA PREVI^{AS} DEMENCIAS

Hidratar

A auga é o **vehículo** para que se realicen a maioría das **funcións vitais**



REALIZAR ACTIVIDADE FÍSICA

A actividade física é fundamental para **preservar a autonomía** das persoas o maior tempo posible



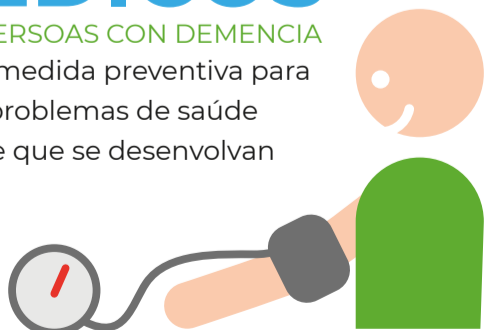
É importante promover e coidar as

RELACIONES SOCIAIS

xa que poden **influír de forma positiva** no estado de saúde e no ánimo das persoas maiores e das persoas con demencia

EXAMES MÉDICOS

PARA PERSOAS CON DEMENCIA
É unha medida preventiva para atopar problemas de saúde antes de que se desenvolvan



NON FUMAR

O tabaco é un factor de risco de demencia

MODERAR O CONSUMO DE ALCOHOL

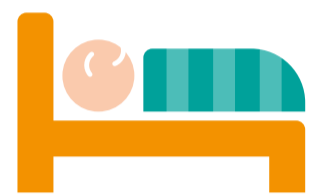
A ACTIVIDADE INTELLECTUAL

aumenta a conectividade do cerebro



DURME

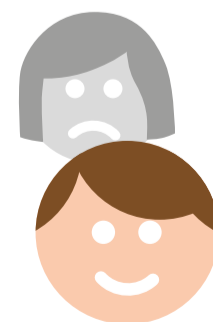
O sono é necesario para que o sistema nervioso funcione de forma axeitada, xa que favorece **as conexións culturais**



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

SAÚDE BUCODENTAL

As afeccións orais poden desencadear a aparición do Alzheimer



SAÚDE MENTAL

Esta mediatiza as relacións coa contorna, a capacidade de autocoidado



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



Red de Agentes Activos en la DETECCIÓN PRECOZ DEL ALZHEIMER

