

FACTORS DE RISC

INFORMACIÓ BÀSICA PER PREVENIR LA DEMÈNCIA

Obesitat

Els pacients que pateixen obesitat en l'etapa mitjana de la vida, cap als 50 anys, presenten un risc més alt de patir demència que les persones amb un pes saludable.



Diabetis

La diabetis de tipus 2 és un factor de risc per al desenvolupament d'una futura demència. El control dels nivells de glucosa en sang és un dels canvis que cal introduir en l'estil de vida per millorar la salut cardíaca i cerebral.

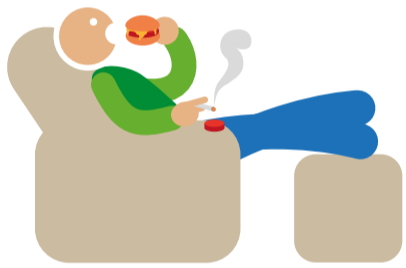


Abús d'alcohol

L'abús d'alcohol pot augmentar el risc de demència i d'altres malalties i lesions. Existeix una relació causal entre el consum d'alcohol i una gran varietat de trastorns mentals i del comportament.

Hipertensió

Cal realitzar un control estret de les xifres de tensió arterial en persones amb deteriorament cognitiu i intentar mantenir-les en un rang de normalitat.

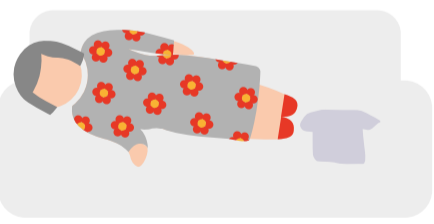


Sedentarisme

L'activitat física és una de les millors maneres de reduir el risc de demència. És recomanable fer 150 minuts d'activitat aeròbica moderada o 75 minuts d'activitat anaeròbica vigorosa cada setmana.

Depressió

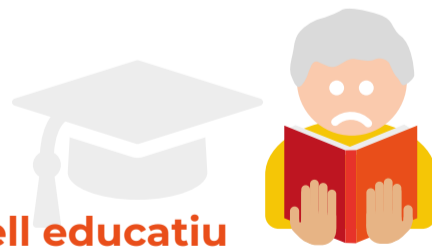
La depressió pot ser una malaltia prodròmica anterior a la demència, tot i no estar demostrat el paper etiològic en el seu desenvolupament. En qualsevol cas, és important el control i el tractament de la depressió.



El 40 % dels casos de demència es poden atribuir a factors de risc modificables
Livingston, 2020

Baix nivell educatiu

Un baix nivell educatiu afecta la reserva cognitiva, entesa com la capacitat del cervell per resistir el deteriorament cerebral sense presentar símptomes.



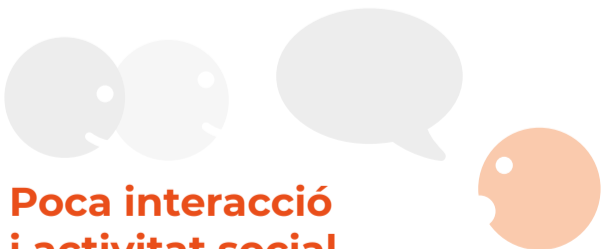
Traumatisme cranioencefàlic

Aquests traumatismes es produeixen per la presència de lesions cerebrals traumàtiques repetitives amb o sense símptomes.



Poca interacció i activitat social

Portar una vida social activa és fonamental perquè les persones es trobin millor tant físicament com psicològicament.



Contaminació ambiental

Investigacions recents evidencien que la contaminació de l'aire augmenta el risc de demència.



Més informació:
ceafa.es/red-de-agentes



Red de Agentes Activos en la
DETECCIÓN PRECOZ DEL
ALZHEIMER

