

DÍA MUNDIAL
DEL ALZHEIMER

21 de septiembre

JUNTOS CONTRA EL OLVIDO

ES HORA DE ACTUAR
POR EL ALZHEIMER



El Alzheimer es una de las enfermedades más comunes, afectando a una gran parte de la población en España, donde **2 de cada 3 personas conocen a alguien que la padece**. Aunque su origen no está completamente claro, existen diversos factores de riesgo asociados a su aparición, especialmente en personas mayores de 65 años, con un incremento significativo después de los 85.

Medidas de Prevención Básicas

Ejercita tu mente. Lee, resuelve rompecabezas o aprende algo nuevo.

Haz ejercicio regularmente. Camina, nada o haz actividades físicas diarias.

Lleva una dieta saludable. Sigue una dieta rica en frutas, verduras y pescado.

Cuida tu corazón. Controla la presión arterial, colesterol y azúcar.

Duerme lo necesario. Duerme 7-8 horas diarias para regenerar tu cerebro.

Evita tabaco y alcohol. Fumar y beber en exceso aumenta el riesgo.

Mantén relaciones sociales. Conéctate con amigos y familiares.

 Línea de apoyo: 900 100 132

 Más información: www.confederacionalzheimer.org

Es una recomendación de la Unidad de Neurología de Clínica BlueHealthcare