

¿Y SI PUDIERAS REDUCIR EL RIESGO DE PADECER DEMENCIA SIGUIENDO 5 FÁCILES CONSEJOS?



EN EL MUNDO SE PRODUCE UN NUEVO CASO DE DEMENCIA CADA 4 SEGUNDOS

93% de españoles le preocupa desarrollar demencia *

Actualmente la demencia no tiene curación, pero existen formas para reducir el riesgo de desarrollarla

“ LA DEMENCIA NO ES INHERENTE AL ENVEJECIMIENTO ”

y mantenerse sano puede marcar la diferencia. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer cambios y apreciar los beneficios que se derivan.

Prof Martin Prince - Kings College London

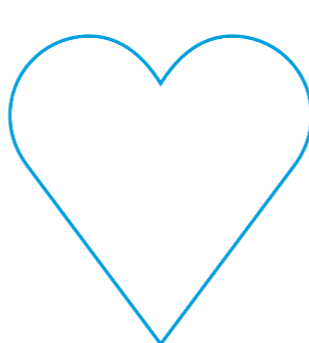
LO QUE HACES HOY ES LO QUE PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA



La evolución de la epidemia global de demencia en el futuro dependerá del éxito de los programas de salud pública que se apliquen en todo el mundo.

5 COSAS SENCILLAS QUE PUEDES EMPEZAR HOY MISMO

CUÍDATE EL CORAZÓN



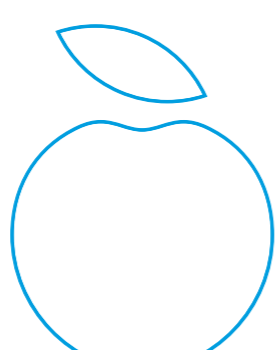
Los fumadores tienen un 45% más de riesgo de sufrir demencia que los no fumadores.

MANTENTE ACTIVO FÍSICAMENTE



Caminar es divertido y constituye una manera fantástica de mantenerse sano y en forma. Integra el hábito de caminar en tu rutina diaria descargándote una aplicación como "Ground Miles" para llevar un registro de tus pasos.

SIGUE UNA DIETA SALUDABLE



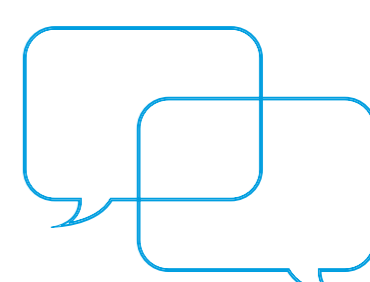
Una dieta saludable rica en cereales, pescado, legumbres y verduras puede contribuir a reducir el riesgo de desarrollar demencia

ACTIVA TU CEREBRO



Una buena actividad mental está relacionada con una menor disminución del hipocampo, una parte del cerebro fundamental para la memoria, que suele ser la primera en verse afectada por la enfermedad de Alzheimer, la forma más común de demencia

DISFRUTA DE LA VIDA SOCIAL



Aunque se trata de una de las cosas más divertidas que puedes hacer para reducir el riesgo de desarrollar demencia, solo el 12% de las personas entrevistadas en España era consciente de ello*

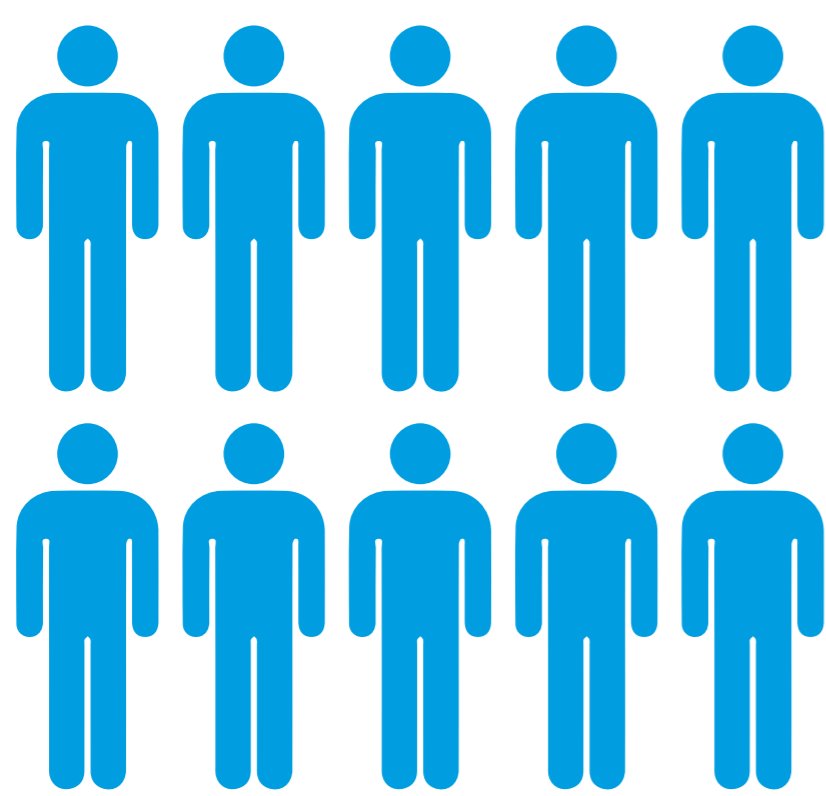
La demencia no se puede prevenir del todo, pero estos pequeños cambios mejorarán significativamente tu salud general y, además, pueden contribuir a reducir la aparición de muchas otras enfermedades.

25%

La Alianza NCD** ha propuesto un plan similar de cinco puntos que puede reducir en un 25% el riesgo de muerte asociada a enfermedades como el cáncer y la diabetes en el año 2025.

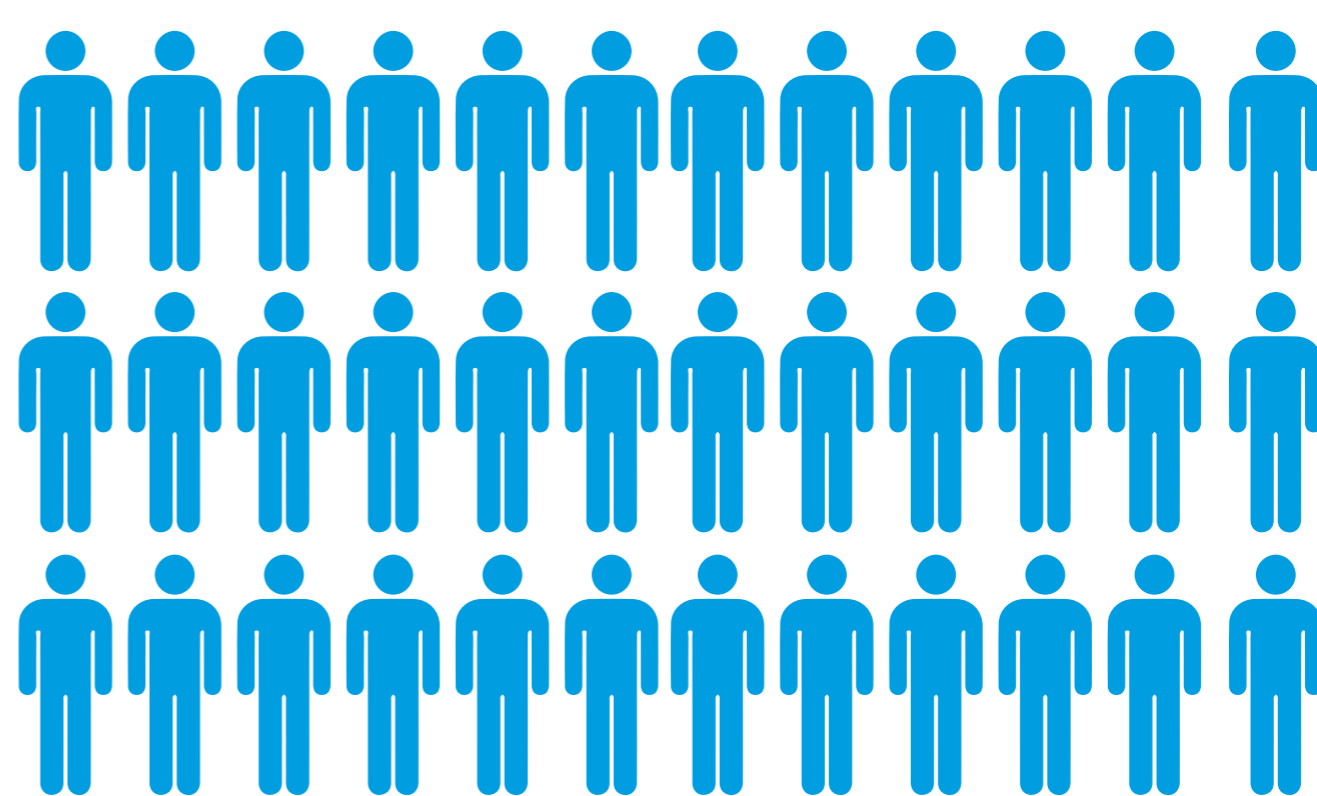
Lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro.

El riesgo de padecer demencia puede disminuirse mediante un menor consumo de tabaco, un aumento del ejercicio físico y el tratamiento de la hipertensión y del colesterol alto.



44m

número de personas que actualmente sufren demencia en el mundo



Esta cifra se triplicará hasta alcanzar los

135m en **2050**



Fomentar un estilo de vida saludable puede ayudar a disminuir el impacto de la demencia con el tiempo: puede reducir el número de afectados por la enfermedad, el coste para nuestros servicios sanitarios y las complicaciones que sufren las personas con demencia y otras enfermedades crónicas.

‘Disfruta de la vida social’. Aunque se trata de una de las cosas más divertidas que puedes hacer para reducir el riesgo de desarrollar demencia, solo el 12% de las personas entrevistadas en España era consciente de ello *

¿POR QUÉ ESPERAR A MAÑANA? INTRODUCES 5 PEQUEÑOS CAMBIOS HOY MISMO

Más información en el Informe Mundial sobre el Alzheimer 2014 #WAM2014

*Todas las cifras, a menos que se especifique lo contrario, proceden de YouGov Plc. El tamaño de la muestra total fue de 1.077 personas. El trabajo de campo se llevó a cabo entre el 17 y el 24 de julio de 2014. Las encuestas se realizaron online. Las cifras han sido ponderadas y representan a todos los adultos (mayores de 18 años) de España.

** Alianza Internacional para las enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, cáncer, demencia y diabetes)