



Cuida tu cerebro: ¡14 consejos sencillos para mantener a raya la demencia!

14 factores de riesgo agrupados por etapa de la vida:

Primera infancia



Menor nivel educativo: Garantizar una educación de calidad para todos y fomentar actividades cognitivamente estimulantes en la mediana edad para proteger la cognición

Mediana edad



Pérdida auditiva: Facilitar el acceso a audífonos para personas con pérdida auditiva y reducir la exposición al ruido perjudicial para reducir la pérdida auditiva



Colesterol LDL alto: Detectar y tratar el colesterol LDL alto a partir de la mediana edad



Traumatismo craneoencefálico: Fomentar el uso de cascos y protección para la cabeza en deportes de contacto y ciclismo



Hipertensión: Prevenir o reducir la hipertensión y mantener una presión arterial sistólica de 130 mmHg o menos a partir de los 40 años



Obesidad: Mantener un peso saludable y tratar la obesidad lo antes posible, lo que también ayuda a prevenir la diabetes



Consumo excesivo de alcohol: Reducir el consumo elevado de alcohol mediante el control de precios y una mayor concienciación sobre los niveles y los riesgos del consumo excesivo



Depresión: Tratar la depresión eficazmente

Vida adulta



Tabaquismo: Reducir el consumo de cigarrillos mediante la educación, el control de precios y la prevención del consumo en lugares públicos y facilitar el acceso a consejos para dejar de fumar



Inactividad física: Fomentar el ejercicio, ya que las personas que practican deporte y ejercicio tienen menos probabilidades de desarrollar demencia



Diabetes



Aislamiento social: Priorizar entornos comunitarios y viviendas adaptadas a las personas mayores y que ofrezcan apoyo, y reducir el aislamiento social facilitando la participación en actividades y la convivencia



Contaminación atmosférica: Reducir la exposición a la contaminación atmosférica



Pérdida de visión: Facilitar el acceso a la detección y el tratamiento de la pérdida de visión para todos

Data collected by **The Lancet Commissions**.

Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission
www.thelancet.com

The LETHE-Project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no 101017405