

FACTORES DE RISCO

INFORMACIÓN BÁSICA PARA PREVI^R AS DEMENCIAS

Obesidade

As persoas que sofren obesidade na etapa media da vida, cara aos 50 anos, presentan un risco superior de padecer demencia ca aquelas persoas con **peso saudable**.



Diabetes

A diabetes de tipo 2 é un factor de risco para o desenvolvemento dunha futura demencia. A **correcta vixilancia dos niveis de glicosa** no sangue é un dos cambios a facer no estilo de vida para mellorar a saúde cardíaca e cerebral.



Abuso do alcohol

O abuso do alcohol pode aumentar o risco de demencia e doutras enfermidades e lesións. Existe unha relación causal entre o consumo de alcohol e unha gran variedade de **trastornos mentais e do comportamento**.

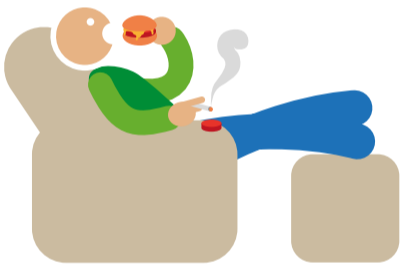
Hipertensión

Cómpre **realizar un control estreito das cifras de tensión arterial** en persoas con deterioro cognitivo, mantendo estas nun rango de normalidade.



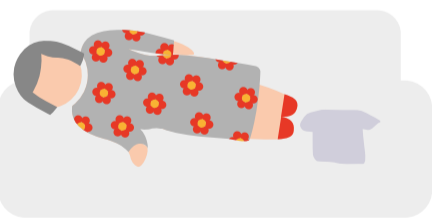
Sedentarismo

A actividade física é unha das mellores maneiras de reducir o risco de demencia. É recomendable a realización de 150 minutos de **actividade aerobia** moderada ou 75 minutos de **actividade anaerobia** vigorosa cada semana.



Depresión

A depresión pode ser unha enfermidade prodrómica anterior á demencia. Con todo, non está demostrado o papel etiolóxico no desenvolvemento desta. En calquera caso, **son importantes o control e o tratamento da depresión**.



O 40 % dos casos de demencia pódese atribuír a factores de risco modificables
Livingston, 2020

Baixo nivel educativo

Un baixo nivel educativo **afecta a reserva cognitiva**, entendida como a capacidade do cerebro de resistir o deterioro cerebral sen presentar síntomas.



Traumatismo cranioencefálico

Estes traumatismos prodúcense pola presenza de **lesións cerebrais traumáticas** repetitivas con ou sen síntomas.



Escasa interacción e actividades sociais

Levar unha **vida social activa** é fundamental para que as persoas estean mellor física e psicolóxicamente.



Contaminación ambiental

Investigacións recentes evidencian que a contaminación do aire aumenta o risco de demencia.



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



Red de Agentes Activos en la
DETECCIÓN PRECOZ DEL
ALZHEIMER

