

Deje de fumar

Fumar duplica el riesgo de desarrollar demencia, además de ser muy perjudicial para el corazón, los pulmones y la circulación, ya que puede afectar a los vasos sanguíneos del cerebro. Dejar de fumar le ayudará a reducir el riesgo de demencia.

Nunca es tarde para dejar de fumar. Una persona que lo deje a los 60 años puede ganar tres años de vida. Existen asesores cualificados que pueden proporcionarle información y medicinas para ayudarle a dejar de fumar. Puede contactar con el servicio de ayuda para dejar de fumar de la NHS llamando gratuitamente al 0300 123 1044, o pedir consejo a su médico de cabecera o a su farmacéutico. También puede informarse sobre los cigarrillos electrónicos, que son otra manera de dejar de fumar.

Relaciónese con otras personas

La actividad mental y social mejoran el bienestar personal y pueden ayudarle a retrasar, o incluso, a evitar, la demencia.

Fomentar el aprendizaje de nuevas habilidades o unirse a un club es una buena forma de relacionarse con otras personas y de mejorar la salud mental. Puede jugar al Scrabble, a las cartas, al bingo, hacer puzles, ayudar a sus nietos con los deberes, unirse a un equipo para jugar a los dardos o participar en concursos.

Controle su salud

Algunas personas ya podrían padecer algún problema de salud, como hipertensión o diabetes. Para reducir el riesgo de desarrollar demencia, es muy importante que tome las medicinas que le hayan sido recetadas.

Más información Sociedad del Alzhéimer

Teléfono: 0300 222 11 22
Correo electrónico (ayuda):
helpline@alzheimers.org.uk
Internet: www.alzheimers.org.uk

Encontrará más información sobre cómo reducir el riesgo de sufrir demencia en el folleto "Reducción del riesgo de demencia" de **Alzheimer's Research UK** que puede encontrar en el siguiente enlace:
www.alzheimersresearchuk.org



© Crown copyright 2015
2904944 1 pág. 15 diciembre 1 millón (ANT)
Creado por Williams Lea para Public Health England
Si necesita copias adicionales de este folleto, visite
www.healthpublications.gov.uk

Tel.: 0300 123 1002
Minicom: 0300 123 1003
(de 8:00 a 18:00, de lunes a viernes)

Sello del proveedor de revisiones médicas de la NHS a nivel local:



La demencia

Le ayudamos a cuidar de su cerebro



**REVISIÓN
MÉDICA
GRATUITA
DE LA NHS**

Le ayuda a prevenir:

Diabetes;
enfermedades cardíacas
enfermedades renales;
accidentes cerebrovasculares
y demencia.

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Publicado por
Public Health England

**Alzheimer's
Research
UK**

Make
breakthroughs
possible

**Alzheimer's
Society**
United
Kingdom

¿Cuál es el objetivo de este folleto?

La NHS quiere ayudar a cuidar de la salud de las personas para disminuir el riesgo de desarrollar demencia, una grave enfermedad que afecta al cerebro.

Muchas personas no saben que las actividades cotidianas pueden ayudar a mantener el cerebro en buen estado de salud. La buena noticia es que nunca es demasiado tarde.

¿Qué es la demencia?

La demencia afecta al funcionamiento normal del cerebro, dificultando el desempeño de las actividades cotidianas. Por ejemplo, las personas con demencia suelen olvidar cosas o sentirse confundidas.

Existen distintos tipos de demencia, y todos ellos interfieren en la vida cotidiana y empeoran con el paso del tiempo. El alzhéimer es un tipo de demencia.

En el Reino Unido hay unas 850 000 personas que sufren demencia, el equivalente a toda la población de Liverpool y Manchester.

Aunque la mayoría de personas mayores no desarrollan demencia, los afectados suelen ser personas mayores de 65 años. Pese a que no existe ninguna cura, sí que es posible reducir las posibilidades de desarrollar la enfermedad. Incluso las personas que padecen demencia pueden actuar para reducir los síntomas.

Mitos sobre la demencia

Mito 1: La demencia es inevitable. No hay nada que hacer para prevenir su aparición.

Realidad: La demencia no es inevitable. Puede adaptar sus hábitos cotidianos para reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad. Más adelante se dan algunas ideas sobre cosas que puede hacer.

Mito 2: La demencia es una enfermedad hereditaria.

Realidad: La demencia solo es hereditaria en muy pocos casos. La mayoría de veces no es hereditaria.

Mito 3: El alzhéimer y la demencia son lo mismo

Realidad: El alzhéimer es la causa de demencia más común. Aproximadamente dos de cada tres personas que sufren demencia tienen alzhéimer.

Mito 4: No es necesario hacer ejercicio físico si se hacen crucigramas y sudokus

Realidad: Aunque siempre es bueno estimular la mente y la memoria, sabemos que un estilo de vida saludable es la mejor forma de reducir el riesgo de desarrollar demencia.

Los síntomas de la demencia

- **Mala memoria.** Por ejemplo, problemas para recordar un hecho reciente o para reconocer personas y lugares conocidos.
- **Problemas a la hora de planificar y realizar tareas** que antes le resultaban fáciles. Por ejemplo, administrar el dinero, seguir una receta de cocina o escribir una carta.
- **Sensación de confusión** incluso en lugares conocidos.
- Dificultad para **seguir una conversación** y tendencia a perder el hilo de lo que se estaba diciendo
- **Problemas para controlar el estado de**

ánimo y el comportamiento. Por ejemplo, sentirse deprimido, inquieto o irritado.

Si tiene estos síntomas, no significa que sufra demencia, ya que también pueden tener otras causas. Sin embargo, lo mejor siempre es consultar a un profesional. Acuda a su médico o póngase en contacto con la Sociedad del Alzhéimer (Alzheimer's Society) para obtener más información (encontrará los datos de contacto al final de este folleto).

Reducción del riesgo de sufrir demencia

Tanto la memoria como la capacidad de pensar y comunicarse dependen del cerebro. Mantener el cerebro en forma le ayudará a reducir el riesgo de desarrollar demencia.

Las siguientes recomendaciones le ayudarán a mantener el cerebro activo y en buen estado de salud.

Realice actividad física

La actividad física contribuye a reducir el riesgo de demencia, le ayudará a sentirse mejor, y mejorará su salud a nivel cardíaco, articular y muscular. Intente hacer ejercicio durante un mínimo de 10 minutos al día y evite estar sentado durante mucho tiempo seguido.

Tome pequeñas decisiones que pueden ayudarle a moverse más

Bajarse del autobús una parada antes y seguir andando, evitar coger el coche para distancias cortas, alargar el paseo del perro, utilizar las escaleras en lugar del ascensor o desplazarse en bicicleta son algunas opciones que le pueden ayudar a moverse más.

Si tiene problemas de movilidad

En este caso, puede empezar andando distancias cortas y alargándolas a medida que prograse. Otras opciones son usar una

bicicleta adaptada, hacer ejercicios en la silla, natación, tareas domésticas, trabajos en el jardín o incluso jugar con sus nietos.

Siga una buena alimentación y manténgase en un peso sano

Una dieta saludable ayuda a reducir algunos tipos de demencia. Una mala alimentación y el exceso de peso pueden afectar a la cantidad de sangre que llega al cerebro, lo cual a su vez puede afectar a su capacidad de pensar.

Intente reducir la ingesta de este tipo de alimentos, así como de frituras, caramelos y bebidas azucaradas, y coma más pescado graso, como el salmón y la sardina, más fruta y más verdura.

Evite el consumo excesivo de alcohol

Cuando hablamos de alcohol, no existen niveles seguros. Las bebidas alcohólicas pueden dañar al cerebro, y la ingesta reiterada de grandes cantidades de alcohol puede ocasionar daños cerebrales.

Si decide seguir bebiendo alcohol

- Se recomienda no beber, de forma regular, más de 14 unidades de alcohol por semana (6 pintas de cerveza o vasos de vino).
- Si alcanza la cantidad de 14 unidades por semana, repártalas entre tres días o más.

Cuanto más beba por encima de este nivel, mayor será el riesgo de sufrir algún tipo de daño cerebral.