

ARRISKU-FAKTOREAK

DEMENTZIAK PREBENITZEKO OINARRIZKO INFORMAZIOA

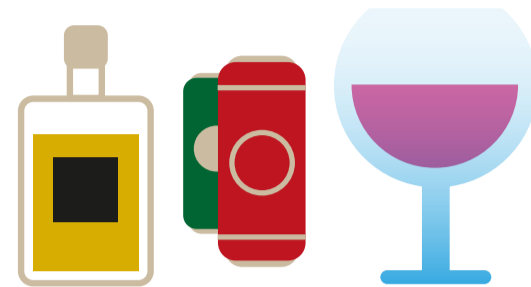
Obesitatea

Bizitzaren erdiko etapan, 50 urte inguruan, obesitatea duten pazienteek demenzia izateko arrisku handiagoa dute **pisu osasungarria** duten pertsonak baino.



Diabetesa

II motako diabetesa arrisku-faktorea da etorkizunean demenzia garatzeko. **Odoleko glukosa-mailak zuzen egon daitezzen zaintzea** da bihotzeko eta garuneko osasuna hobetzeko bizi-estiloan egin beharreko aldaketa bat.



Alkohol gehiegi hartzea

Alkohol gehiegi hartzeak demenzia eta beste gaixotasun eta lesio batzuk izateko arriskua areagotu dezake. Harreman kausala dago alkohol-kontsumoaren eta **buruko eta portaerako nahasmendu** ugariren artean.

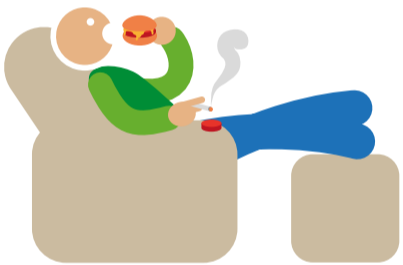
Hipertentsioa

Zorrotz kontrolatu behar dira narriadura kognitiboa duten pertsonen **arteria-tentsioaren zifrak**, eta haiek normaltasun-maila batean mantendu.



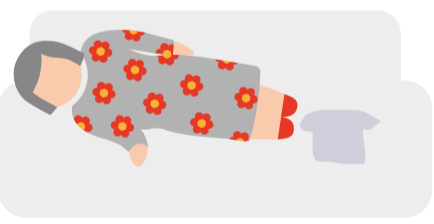
Sedentarisinoa

Jarduera fisikoa demenzia-arriskua murrizteko modurik onenetako bat da. Komeni da, astero, 150 minutuz **jarduera aerobiko** moderatua egitea edo 75 minutuz **jarduera anaerobiko** indartsua egitea.



Depresioa

Depresioa demenziaren aurreko gaixotasun prodromikoa izan daiteke. Baina ez dago frogatuta haren garapenean duen eginkizun etiologikoa. Nolanahi ere, **garrantzitsua da depresioa kontrolatzea eta tratatzea**.



Demenzia-kasuen % 40 arrisku-faktore aldagarriei egotz dakizkieke
Livingston, 2020



Hezkuntza-maila baxua

Hezkuntza-maila baxuak **erreserba kognitiboan du eragina**; alegia, garunak garunaren narriadurari sintomarik gabe aurre egiteko duen gaitasunean.



Entzuteko desgaitasuna

Entzumen-galera duten pertsonak demenzia jasateko arrisku handiagoa dute. **Audifonoak erabiltzeak arrisku hori murriz dezake.**



Traumatismo kraneoentzefalikoa

Traumatismo horiek sintomadun edo sintomarik gabeko **burmuineko lesio traumatiko** errepikakorren ondorioz gertatzen dira.



Elkarrekintza eta jarduera sozial gutxi

Bizitza sozial aktiboa izatea funtsezkoa da pertsonak fisikoki eta psikologikoki hobeto egon daitezzen.



Ingurumen-kutsadura

Oraintsu eginiko zenbait ikerketak agerian jarri dute airearen kutsadurak demenzia-arriskua areagotzen duela.



Informazio gehiago:
ceafa.es/red-de-agentes



Red de Agentes Activos en la
DETECCIÓN PRECOZ DEL
ALZHEIMER

