

HÀBITS DE VIDA SALUDABLE

INFORMACIÓ BÀSICA

PER PREVENIR LA DEMÈNCIA

Hidratar-se

L'aigua és el **vehicle** perquè es realitzin la majoria de les **funcions vitals**



REALITZAR ACTIVITAT FÍSICA

L'activitat física és fonamental per preservar tant com sigui possible l'**autonomia** de les persones



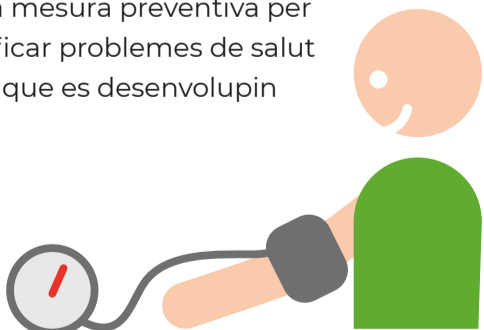
RELACIONS SOCIALS

ja que poden **influir de forma positiva** en l'estat de salut i en l'ànim de les persones grans i de les persones amb demència

REVISIONS MÈDIQUES

PER A PERSONES AMB DEMÈNCIA

És una mesura preventiva per identificar problemes de salut abans que es desenvolupin



El tabac és un factor de risc de demència



augmenta la connectivitat cerebral



Llevar un modo de vida sano ayuda a reducir el riesgo de padecer demencia
Organización Mundial de la Salud



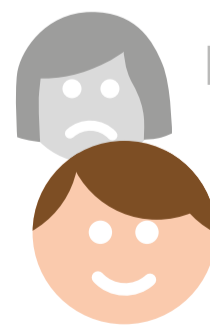
El son és necessari perquè el sistema nerviós funcioni de forma apropiada, ja que afavoreix **les connexions culturals**



representa múltiples **riscos per a la salut** que en la majoria dels casos es desconeixen

SALUT BUCODENTAL

Les afeccions orals poden desencadenar l'aparició de l'Alzheimer



LA SALUT MENTAL

fomenta les relacions amb l'entorn, la capacitat d'autocuidar-se, la percepció de la vàlua personal i la participació i integració en la societat



Més informació:
ceafa.es/red-de-agentes



Red de Agentes Activos en la DETECCIÓN PRECOZ DEL ALZHEIMER

