

Elegir un estilo de vida saludable puede reducir el riesgo de demencia.

No sabemos con certeza qué puede prevenir la demencia, si es que hay algo, pero puede haber medidas que puede tomar para ayudar a reducir su riesgo.



Controlar la presión arterial alta.



Dormir bien.



Llevar una dieta saludable.



Mantenerse físicamente activo.



Estar en contacto con familiares y amigos.

Para más información sobre estas medidas y otros cambios saludables en el estilo de vida que usted puede tomar, visite www.alzheimers.gov/es/puedo-prevenir-demencia.