

# Cómo reducir su riesgo de demencia

Tomar decisiones saludables en su estilo de vida puede reducir su riesgo de demencia



**A** medida que envejece, quizás comience a pensar si puede llegar a tener demencia. La demencia es la pérdida del funcionamiento cognitivo (pensar, recordar y razonar) hasta tal punto que interfiere en la vida y las actividades diarias.

Si bien muchos de los factores que pueden influir en el riesgo de tener demencia, como la genética y el medio ambiente, están fuera de su control, hay cosas que podría hacer para reducir su riesgo. Diversos estudios muestran que las personas que llevan una vida saludable tendrían menos riesgo de demencia. Sin embargo, se necesitan más estudios clínicos para determinar qué comportamientos de estilo de vida saludables pueden prevenir o retrasar la demencia en algunas personas, según los factores de riesgo de cada una.

Es importante que usted comprenda los factores de riesgo y las opciones que puede tomar, tanto ahora como en el futuro.



# ¿Qué puede hacer?

No se sabe aún cómo se puede prevenir la demencia. Por lo general, llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a manejar los factores de riesgo que se han asociado con esta afección. A continuación, se presentan algunas cosas que puede hacer para ayudar a controlar estos factores de riesgo.



**Controle la presión arterial alta.** La presión arterial alta tiene efectos dañinos para el corazón, los vasos sanguíneos y el cerebro, y aumenta

el riesgo de accidentes cerebrovasculares (ataque cerebral) y demencia vascular. El tratamiento de la presión arterial alta con medicamentos y cambios saludables en el estilo de vida, como hacer ejercicio y dejar de fumar, puede ayudar a reducir el riesgo de demencia.

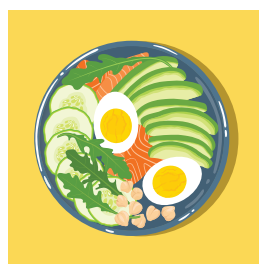


**Mantenga un peso saludable.** Los adultos con sobrepeso u obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas

de salud relacionados, como diabetes y enfermedades del corazón. Mantenerse activo y elegir alimentos saludables puede ayudar a que logre o mantenga un peso saludable.

**Controle la glucosa en la sangre.** Cuando los niveles de glucosa (o azúcar) en la sangre son más altos de lo normal, pueden provocar

diabetes y aumentar el riesgo de enfermedades del corazón, ataques cerebrales, deterioro cognitivo y demencia. Elegir alimentos saludables, hacer ejercicio con regularidad, chequearse regularmente los niveles de glucosa y dejar de fumar puede ayudar a controlar la concentración de glucosa en la sangre.



**Consuma una dieta saludable.** Busque consumir una combinación de frutas y verduras, granos integrales, carnes

magras (sin grasa) y mariscos, grasas no saturadas como el aceite de oliva, y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. También limite otras grasas y azúcares.



**Manténgase físicamente activo.** La actividad física tiene muchos beneficios para la salud, como ayudar a prevenir sobrepeso y

obesidad, enfermedades cardíacas, ataques cerebrales y presión arterial alta. Trate de hacer al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana.

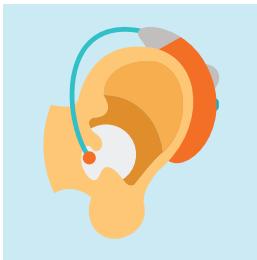
**Manténgase mentalmente activo.** Muchas actividades pueden ayudar a mantener la mente activa, como leer, jugar juegos de mesa, hacer manualidades o un nuevo pasatiempo, aprender una habilidad nueva, trabajar o ser voluntario y socializar.



### **Manténgase en contacto con sus familiares y amigos.**

Mantenerse en contacto con las personas y participar en actividades

sociales puede prevenir el aislamiento social y la soledad, que están relacionados con mayores riesgos de deterioro cognitivo y con la enfermedad de Alzheimer.



**Trátase los problemas de audición.** La pérdida auditiva puede afectar la cognición y el riesgo de demencia en los adultos mayores y

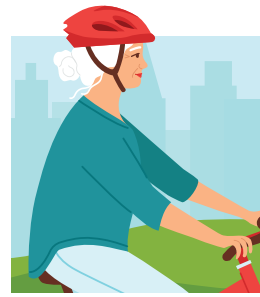
puede dificultar la interacción con los demás. Protéjase los oídos de sonidos fuertes para ayudar a evitar la pérdida auditiva y use audífonos, si los necesita.

**Cuide su salud mental y física.** Esto incluye hacerse los exámenes de salud recomendados, controlar los problemas crónicos de salud, como depresión o colesterol alto, y consultar con regularidad a un proveedor de atención médica.



**Duerma bien.** Dormir bien es muy importante, tanto para la mente como para el cuerpo. Trate de dormir entre siete a ocho horas todas

las noches. Hable con un médico si no duerme lo suficiente, duerme mal o cree que puede tener un trastorno del sueño.



**Prevenga las lesiones en la cabeza.** Tome medidas para evitar caídas y lesiones en la cabeza, como hacer su casa más segura y

usar zapatos con suelas antideslizantes que le den un soporte total a sus pies. Piense en la posibilidad de participar en programas de prevención de caídas, ya sea por Internet o en su área. Use cinturones de seguridad y cascos para ayudarle a protegerse de conmociones cerebrales y otras lesiones en el cerebro.

**Evite o limite el consumo de alcohol.** Beber demasiado alcohol puede provocar caídas y empeorar problemas de salud, como diabetes, presión arterial alta, ataques cerebrales, pérdida de memoria y trastornos del estado de ánimo. Los expertos recomiendan que los hombres no tomen más de dos bebidas al día y las mujeres solo una.

**¡Deje el tabaco!** A cualquier edad, dejar de fumar puede mejorar su salud y reducir su riesgo de un ataque al corazón, ataques cerebrales y enfermedad pulmonar.

Si bien los investigadores aún no pueden decir con certeza si hacer estos cambios en el estilo de vida protegerá a las personas contra la demencia, todos estos cambios son buenos para su salud y son parte de las decisiones saludables que debe tomar a medida que envejece.

# Investigaciones sobre la prevención de la demencia: cómo usted puede ayudar

Se necesitan llevar a cabo más investigaciones para encontrar formas de ayudar a prevenir la enfermedad del Alzheimer y las demencias relacionadas. Usted puede ayudar a los investigadores a obtener más información sobre la prevención de la demencia al participar

en estudios clínicos y de investigación. Utilice la siguiente herramienta de [Alzheimers.gov](http://Alzheimers.gov) para encontrar estudios clínicos que necesiten voluntarios:

[www.alzheimers.gov/es/ensayos-clinicos](http://www.alzheimers.gov/es/ensayos-clinicos).

## Para más información

### NIA Alzheimer's and related Dementias Education and Referral (ADEAR) Center

(Centro de Educación y Referencias sobre la Enfermedad de Alzheimer y las Demencias Relacionadas)

800-438-4380

[adear@nia.nih.gov](mailto:adear@nia.nih.gov)

[www.nia.nih.gov/health/alzheimers](http://www.nia.nih.gov/health/alzheimers)

(en inglés)

[www.nia.nih.gov/espanol/alzheimer](http://www.nia.nih.gov/espanol/alzheimer)

(en español)

El Centro ADEAR del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento ofrece información

y publicaciones impresas gratuitas sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas para familias, cuidadores y profesionales de la salud. El personal del Centro ADEAR responde a las solicitudes hechas por teléfono, por correo electrónico y por escrito, y dirige a las personas hacia recursos locales y nacionales.

### Alzheimers.gov

[www.alzheimers.gov/es](http://www.alzheimers.gov/es)

Explore el portal en español de [Alzheimers.gov](http://Alzheimers.gov) para obtener información y recursos del gobierno federal sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas.

National Institute on Aging

National Institutes of Health  
*NIH...Turning Discovery Into Health®*

U.S. Department of Health and Human Services

Publicación de NIH 23-81875 | Agosto 2023

