



Hábitos de vida saludables para proteger la salud cerebral y reducir el deterioro cognitivo frente a la Enfermedad de Alzheimer

Hasta un 45% del riesgo de demencia podría prevenirse o retrasarse según la OMS (2026). La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia y se estima que representa entre el 60 % y el 70 % de los casos. Existen diversos factores de riesgo modificables que pueden ayudar a reducir o retrasar el deterioro cognitivo.

1. Mantener la mente activa

- Aprender cosas nuevas a lo largo de la vida con nuevos propósitos.
- Leer, escribir, resolver problemas matemáticos...
- Participar en actividades creativas (música, teatro, danza).

2. Evitar el aislamiento social

- Mantener el contacto frecuente con familiares y amistades.
- Participar en actividades comunitarias, voluntariados, asociaciones...

3. Cuidar la salud emocional

- Fomentar la autoestima, la motivación y el bienestar subjetivo.
- Detectar sintomatología de ansiedad, depresión...
- Reducir el estrés mediante la relajación, respiración, etc.

4. Promover la salud física

- Realizar actividad física regularmente como caminar, practicar yoga...
- Tener una alimentación variada y saludable.
- Dormir y descansar adecuadamente.



“Un estilo de vida activo, social y emocionalmente saludable puede ayudarnos a proteger la salud cognitiva frente al deterioro”.