

# Cerebro sano, vida sana

Cómo reducir el riesgo  
de contraer demencia



Dementia Australia es la fuente de información veraz, educación y servicios para aproximadamente medio millón de australianos que viven con demencia, y para las casi 1,6 millones de personas que están involucradas en sus cuidados. Promovemos cambios positivos y apoyamos investigaciones esenciales. Estamos para apoyar a las personas afectadas por la demencia y para facilitar que vivan de la mejor manera posible.

No importa de qué manera le haya afectado la demencia o quién sea usted, estamos aquí.

**Para más información y consultas,  
póngase en contacto con:**

National Dementia Helpline  
(Línea nacional de ayuda para  
personas con demencia)

**1800 100 500**

---

Búsquenos en internet  
**dementia.org.au**

# Índice

|  |           |
|--|-----------|
| Su cerebro                             | <b>4</b>  |
| Compreensión de la demencia            | <b>7</b>  |
| Reduzca su riesgo de demencia          | <b>9</b>  |
| Cuidado del corazón                    | <b>11</b> |
| Cuidado del cuerpo                     | <b>15</b> |
| Aumente su actividad física            | <b>15</b> |
| Mantenga una dieta sana y equilibrada  | <b>18</b> |
| Mantenga patrones de sueño saludables  | <b>21</b> |
| Comprobar la audición y otros sentidos | <b>23</b> |
| Proteja su cabeza                      | <b>25</b> |
| Cuidado de la mente                    | <b>27</b> |
| Crear y mantener hábitos saludables    | <b>32</b> |
| Qué hacer si está preocupado/a         | <b>34</b> |

# Su cerebro

El cerebro es un órgano increíble. Se compone de muchas partes diferentes, que trabajan juntas para mantenerle con vida y llevar a cabo las tareas y funciones cotidianas.

Mantener el cerebro sano es esencial para vivir una vida plena, sana y larga. De hecho, las investigaciones científicas sugieren que un estilo de vida saludable para el cerebro puede reducir el riesgo de desarrollar demencia en etapas posteriores de la vida.

Ya sea usted mayor, joven o de edad intermedia, hay cambios sencillos que puede hacer para mejorar y proteger la salud del cerebro.

**Nunca es tarde para empezar.**

## El cerebro y el envejecimiento

A medida que envejecemos, se producen cambios en nuestro cerebro que pueden afectar nuestra memoria y nuestro pensamiento. **Esto es normal.**

Los cambios más comunes pueden incluir:

- olvidar nombres
- perder cosas
- olvidar cosas
- olvidar instrucciones
- olvidar citas
- dificultades para completar tareas que le son familiares
- cambios en el estado de ánimo y la personalidad.

## Factores que pueden afectar la memoria y el pensamiento:

- cansancio o deshidratación
- sentir estrés, luto, dolor o ansiedad
- algunos medicamentos
- infecciones, enfermedades agudas o carencias nutricionales
- depresión
- cambios hormonales
- discapacidad sensorial.

Todas estas cosas pueden ocurrir y ocurren, incluso en personas jóvenes. En muchos casos, hay cosas que puede hacer para revertir, gestionar o resolver estos cambios.

## Cuándo hay que preocuparse

Cuando los cambios en la memoria o el pensamiento afectan regularmente la vida cotidiana, es posible que se necesite más apoyo.

Los cambios podrían incluir:

- problemas para recordar el día y la fecha
- problemas para recordar acontecimientos recientes
- problemas para gestionar sus finanzas
- dificultad para seguir y participar en conversaciones, especialmente en grupo
- pérdida de interés por actividades que solías disfrutar.

Una de las razones de estos cambios podría ser la demencia. **La demencia no es una parte normal del envejecimiento.**

Si experimenta algunos de estos cambios con frecuencia, debe consultar con personal médico cuanto antes.



# Comprender la demencia

La demencia describe un conjunto de síntomas causados por enfermedades que afectan al cerebro.

Las enfermedades más comunes son:

- Enfermedad de Alzheimer
- Demencia vascular
- Demencia frontotemporal
- Demencia con cuerpos de Lewy.

Estas enfermedades provocan un deterioro progresivo en la capacidad de pensamiento de la persona. Esto incluye la memoria y las capacidades de pensamiento, el lenguaje y la resolución de problemas.

Con el tiempo, algunas partes del cerebro resultan dañadas, lo que afecta la capacidad de la persona para llevar a cabo sus actividades tal como las hacía antes.

**No se trata de una parte normal del envejecimiento.**

## ¿Se puede prevenir la demencia?

No se puede prevenir la demencia completamente. También hay algunos factores de riesgo que no se pueden controlar, como el envejecimiento, la genética y los antecedentes familiares.

Sin embargo, hay muchos factores relacionados con la salud y el estilo de vida que podemos modificar y controlar para **reducir nuestro riesgo** de desarrollar demencia o retrasar la aparición de los síntomas.

### **Nunca es tarde para cambiar**

Tener el cerebro sano es importante a cualquier edad, pero sobre todo al llegar a la mediana edad.

Podemos hacer cosas para mejorar la salud de nuestro cerebro a cualquier edad, no solo cuando nos hacemos mayores.

# Reducir el riesgo de demencia

Hay factores relacionados con la salud y el estilo de vida que contribuyen a entre el 35% y el 50% de los casos de demencia en todo el mundo.

Estos factores incluyen:

- enfermedades cardiovasculares
- inactividad física
- pérdida auditiva
- trastornos del sueño
- mala alimentación
- bajos niveles de actividad o estimulación mental compleja en los primeros años de vida
- depresión
- aislamiento social.

La buena noticia es que todos estos factores pueden minimizarse, modificarse o mejorarse. Al incorporar cambios sencillos en su vida cotidiana, puede reducir el riesgo de desarrollar demencia.

La reducción del riesgo de demencia se centra en la salud del cerebro. Puede hacerlo **mejorando la salud del corazón, el cuerpo y la mente**. Cuanto antes pueda adoptar estos cambios, mejor.



# Cuidado del corazón

Muchas personas desconocen la relación entre la salud del corazón y la del cerebro.

Las últimas investigaciones demuestran que las enfermedades cardiovasculares — es decir, las que afectan al corazón y los vasos sanguíneos — están relacionadas con un mayor riesgo de desarrollar demencia en etapas posteriores de la vida.

Estas afecciones incluyen:

- presión arterial alta (hipertensión)
- colesterol alto
- diabetes tipo 2
- obesidad
- cardiopatías
- fumar.

Estas afecciones suelen estar relacionadas con factores del estilo de vida, como la inactividad física y/o una dieta poco equilibrada.



# Formas de mejorar la salud del corazón

## **Acuda a revisiones médicas periódicas**

Vigile sus niveles de presión arterial, colesterol y glucosa en la sangre, sobre todo si tiene antecedentes familiares de afecciones cardiovasculares.

## **Mantenga un peso saludable**

Desarrolle patrones de alimentación que incluyan una dieta sana y variada y el control de raciones. Hable con un profesional sanitario si necesita ayuda para perder peso.

## **Deje de fumar: ¡nunca es demasiado tarde!**

Existen muchos recursos para ayudarle a dejar de fumar, como terapias de reemplazo de nicotina, chicles, parches o aerosoles. Empiece por hablar con su médico.

## **Limite el consumo de alcohol**

Con el paso del tiempo, el consumo excesivo de alcohol puede provocar daños cerebrales que producen síntomas de demencia. Si bebe alcohol, siga las recomendaciones australianas de no beber más de dos bebidas estándares en un solo día, y pase al menos dos días a la semana sin consumir alcohol.

## **Fumar afecta tanto al corazón como al cerebro**

Aumenta el riesgo de cardiopatías, derrames cerebrales y cáncer, así como el riesgo de desarrollar demencia. No existe un nivel seguro de consumo de tabaco.



# Cuidado del cuerpo

Estar en forma y sano/a es importante para el cerebro. Puede mantener la salud de su cuerpo y reducir el riesgo de desarrollar demencia haciendo lo siguiente:

- aumentando la actividad física
- manteniendo una dieta sana y equilibrada
- manteniendo patrones de sueño saludables
- examinando su audición y otros sentidos
- protegiéndose la cabeza.

## Aumente su actividad física

La falta de actividad física es uno de los factores de riesgo que más contribuyen al deterioro cognitivo y a la demencia en edades avanzadas.

El ejercicio ayuda a mantener sano el cerebro y mejora la memoria y el pensamiento al:

- favorecer el flujo sanguíneo y el suministro de oxígeno al cerebro
- incrementar el número de células cerebrales nuevas
- contribuir a la reserva cerebral
- proteger el funcionamiento del cerebro en edades avanzadas.

En Australia, el 75% de las personas mayores de 65 años no son suficientemente activas y se sorprenden al saber lo importante que es la actividad física para nuestra salud y bienestar.

Mantener la actividad física también:

- reduce el riesgo de desarrollar enfermedades que afectan al corazón y al cerebro (por ejemplo, hipertensión, cardiopatías, diabetes de tipo 2 y obesidad)
- mejora el sueño y el humor
- ayuda a reducir el riesgo de caídas
- ayuda a las personas a ser sociales y estar en contacto con los demás.

## **¿Qué tanta actividad física debo hacer?**

Las directrices actuales del Departamento de Salud Australiano recomiendan:

- 30 minutos de actividad física de intensidad moderada al menos cinco días a la semana
- actividades de fortalecimiento muscular dos veces por semana.

Las actividades físicas de intensidad moderada son aquellas que hacen que el corazón lata más deprisa y que nos sintamos sin aliento.

Es importante incluir una variedad de actividades que hagan trabajar diferentes grupos musculares y articulaciones del cuerpo. Esto le ayudará a desarrollar su capacidad aeróbica, fuerza, equilibrio y flexibilidad.

## **Formas de aumentar la actividad física**

Empezar suele ser lo más difícil. La clave está en encontrar actividades que le gusten y pueda seguir haciendo.

Puede aprender a bailar, ir a nadar, jugar a los bolos sobre hierba, apuntarse a una clase de yoga o a un grupo de caminata.

Si el ejercicio le parece aburrido, busque actividades que pueda hacer con sus amistades, o únase a un grupo comunitario local.

También puede incorporar actividades a su vida cotidiana, como ir andando a la tienda en lugar de ir en coche, o bajarse del autobús unas paradas antes y hacer el resto del trayecto a pie.

Si padece una enfermedad grave o ha estado inactivo/a durante mucho tiempo, debe hablar con su médico acerca de sus planes de empezar a realizar actividad física.

## **Mantenga una dieta sana y equilibrada**

El cuerpo y la mente necesitan una serie de nutrientes para funcionar. Una dieta rica en vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales puede ayudar a proteger el cerebro al favorecer importantes procesos antiinflamatorios y antioxidantes.

Una dieta sana también es importante para mantener un peso corporal saludable. El consumo excesivo de algunos alimentos o el sobrepeso aumentan la presión arterial y el riesgo de diabetes, cardiopatías y derrames cerebrales, lo que puede incrementar el riesgo de desarrollar demencia.

Está demostrado que los patrones alimenticios saludables están asociados con una mejor salud cerebral.

Las Guías Alimenticias Australianas ofrecen consejos generales para una alimentación sana.



### **Apuesta por la variedad**

Es importante incluir cada día una serie de alimentos nutritivos de cada uno de los cinco grupos de alimentos. Estos incluyen:

- granos y cereales (preferiblemente integrales), por ejemplo, pan, pasta, arroz, quinoa, polenta
- verduras, legumbres y frijoles, de colores variados
- frutas
- productos lácteos (preferiblemente bajos en grasa) o alternativas vegetales, como productos a base de soya
- carnes magras, aves, pescado, huevos, tofu, nueces y semillas.

Solo tiene que asegurarse de que el tamaño de las raciones sea el adecuado.

## **Vigile la ingesta de grasas**

No todas las grasas son malas. Algunas contienen nutrientes esenciales, como el aceite de oliva, las nueces, el aguacate y el pescado azul.

Sin embargo, algunas grasas (saturadas y trans) no son saludables para el organismo y deben limitarse en la dieta.

Entre los alimentos ricos en grasas poco saludables se incluyen:

- mantequilla y crema
- productos lácteos enteros
- carnes grasas y procesadas
- aceite de palma y de coco
- galletas, pasteles y bollería
- alimentos fritos.

## **Vigile su consumo de sal**

Use sal con moderación al cocinar o comer para ayudar a controlar su presión arterial. Evite los alimentos salados, como las comidas congeladas, la comida rápida y los alimentos procesados o envasados.

## **Cuidado con el azúcar oculto**

Tenga cuidado con los alimentos con azúcar añadido, como los postres, los refrescos y los alimentos comercializados como bajos en grasa. Conviene comprobar primero el contenido de azúcar en la etiqueta.



### **Beba agua**

Aumente su ingesta diaria de agua llevando consigo una botella de agua o sirviéndose un vaso de agua con cada comida.

## **Mantenga patrones de sueño saludables**

El sueño desempeña un papel fundamental en la salud del cerebro. Es fundamental para el estado de alerta, el humor, el funcionamiento diurno y la cognición.

Cada vez hay más pruebas de que las alteraciones del sueño pueden aumentar el riesgo de desarrollar depresión, problemas cognitivos y demencia en etapas posteriores de la vida. Los trastornos del sueño incluyen:

- periodos de sueño cortos
- despertar con frecuencia
- menor calidad del sueño
- apnea obstructiva del sueño.

En general, los adultos deben intentar dormir entre 7 y 8 horas.

Varios factores pueden afectar a la calidad de nuestro sueño. Estos incluyen:

- afecciones médicas
- depresión o ansiedad
- consumo de sustancias y medicamentos
- hábitos de sueño diurnos
- problemas respiratorios.

Sin embargo, con el apoyo adecuado y cambios en el estilo de vida, los trastornos del sueño pueden controlarse.

## **Maneras de mejorar los patrones de sueño**

### **Establezca un horario de sueño**

Levántese a la misma hora todos los días para ajustar su "reloj corporal".

### **Cree una rutina relajante para irse a dormir**

Una buena rutina antes de acostarse ayuda a indicar al cerebro y al cuerpo que es hora de dormir.

### **Mantenga un buen entorno para dormir**

La cama debe ser cómoda y no demasiado fría o caliente. Elimine distracciones como la televisión, la radio o el teléfono.

### **Sea consciente al tomar siestas**

Intente que no duren más de 30 minutos y que sean a primera hora de la tarde.

### **Mantengase físicamente activo/a**

La actividad física ayuda a regular nuestro reloj corporal, nos ayuda a conciliar el sueño, aumenta el sueño profundo y reduce los despertares nocturnos.

### **No fuerce el sueño**

Si no puede conciliar el sueño, vaya a otra área de la casa. Siéntese en silencio, sin televisión, computadora, luces y sin comer nada, y vuelva a la cama cuando vuelva a sentirse cansado/a.

### **No utilice medicamentos para dormir como solución a largo plazo**

Los hipnóticos sedantes y los fármacos de la clase de las benzodiazepinas solo deben utilizarse como ayuda a corto plazo (es decir, no más de dos semanas).

## **Compruebe su audición y otros sentidos**

Nuestros sentidos influyen en la forma en que respondemos a nuestro entorno y a las personas que nos rodean. Cada vez son más las investigaciones que descubren que puede existir una relación entre la pérdida de audición y el riesgo de desarrollar problemas cognitivos en etapas posteriores de la vida.

Las personas con pérdida de audición leve tienen el doble de probabilidades de desarrollar demencia que las que tienen una audición normal, mientras que las personas con pérdida de audición severa tienen cinco veces más probabilidades.

## **Prevenir o minimizar la pérdida de audición:**

- evite los ruidos fuertes
- utilice protección auditiva
- deje de fumar
- elimine correctamente la cera del oído con un equipo de irrigación casero
- sométase a pruebas de audición con regularidad.

Si empieza a notar problemas de audición en cualquier etapa de su vida, consulte a su médico. El diagnóstico y la intervención precoces pueden ayudar a mejorar su calidad de vida y reducir el riesgo de demencia.

Algunos estudios sugieren que existe una relación entre el deterioro de la visión y la demencia en etapas posteriores de la vida. Los cambios en la visión son habituales a medida que envejecemos. Acuda a revisiones oftalmológicas periódicas para comprobar la salud de sus ojos a partir de la mediana edad.

## Proteja su cabeza

Las investigaciones han demostrado que los traumatismos craneoencefálicos de moderados a graves, o los golpes repetidos en la cabeza, pueden aumentar el riesgo de desarrollar demencia en etapas posteriores de la vida.

Lo mejor es proteger la cabeza y evitar las lesiones en primer lugar.

- Lleve casco y equipo de seguridad adecuado durante las actividades deportivas o recreativas, incluyendo al andar en bicicleta, scooters o motocicletas.
- Utilice el cinturón de seguridad cuando viaje en cualquier vehículo de motor.
- Obedezca las normas de circulación, incluyendo no conducir tras haber consumido drogas o alcohol.
- Extreme las precauciones en superficies resbaladizas.
- Minimice el riesgo de tropiezos o caídas dentro y fuera de casa.





# Cuidado de la mente

Mantener el cerebro estimulado y activo es sumamente importante para nuestra salud cognitiva.

Las investigaciones han demostrado que los tipos de actividades que realizamos, la manera en la que estas nos estimulan mental y socialmente – así cómo la frecuencia con las que las realizamos – pueden:

- Aumentar la reserva cerebral, para que pueda hacer frente mejor y seguir funcionando correctamente si alguna célula cerebral se daña o muere.
- Aumentar la neuroplasticidad del cerebro mediante el desarrollo de nuevas células cerebrales, la mejora de las conexiones entre las células existentes y la mejora de las redes de apoyo que rodean a las células cerebrales.

## **¡Nunca es tarde para cambiar el cerebro!**

Solíamos pensar que "a perro viejo no se le enseñan trucos nuevos". Sin embargo, las investigaciones de los últimos 15 años han demostrado que el cerebro puede adaptarse y cambiar en todas las etapas de la vida, incluso en edades más avanzadas.



## Formas de potenciar su actividad mental

### Ejercite su cerebro

La estimulación mental y aprender cosas nuevas se relacionan con un menor riesgo de demencia. Algunas actividades que ejercitan el cerebro son:

- la lectura
- los crucigramas
- la pintura
- la costura
- la carpintería
- la cocina
- tocar un instrumento
- el uso de la tecnología.

Es importante variar las actividades y realizarlas con frecuencia.

### **Participar en actividades sociales**

La interacción social contribuye a mejorar nuestro bienestar y a reducir los sentimientos de soledad o depresión. Puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

Es importante encontrar formas de ser sociable:

- Salude o tenga una conversación amistosa con las personas que vea a lo largo del día.
- Póngase al día con sus amigos por teléfono o en persona.
- Únase a una actividad grupal a través de su ayuntamiento, galería de arte o museo en su localidad.
- Participe en actividades a través de organizaciones como Men's Shed Association o Volunteering Australia.

## **¡Intente algo nuevo!**

Las actividades que son nuevas, novedosas o que suponen algún tipo de reto requieren más esfuerzo mental y estimulación cerebral.



## **Gestione su estado de ánimo**

Todo el mundo experimenta cambios de humor de vez en cuando. Pero los sentimientos persistentes o graves de tristeza, o la pérdida de placer en sus actividades habituales, pueden indicar depresión.

Las personas mayores suelen presentar mayormente estos síntomas físicos y de comportamiento:

- dificultad para dormir
- fatiga
- mareos
- cambios en el apetito
- problemas cognitivos (olvidos o falta de concentración).

Los antecedentes de depresión son también un importante factor de riesgo para desarrollar demencia en etapas posteriores de la vida.

Alrededor del 75% de las personas mayores con depresión experimentarán un deterioro cognitivo leve, que afecta la memoria, velocidad de pensamiento, planificación, resolución de problemas y capacidad de toma de decisiones.

Si tiene síntomas de depresión, consulte a su médico sobre el diagnóstico y el tratamiento.

Lo importante es recordar que la depresión puede tratarse mediante intervención psicológica, medicamentos o una combinación de ambos.

Su bienestar mental y su salud cerebral son importantes. La depresión es una enfermedad grave y hay especialistas médicos dispuestos a ayudar.

# Crear y mantener hábitos saludables

Los pequeños cambios en el estilo de vida para mejorar la salud del corazón, el cuerpo y la mente se suman para proteger la salud del cerebro y reducir el riesgo de desarrollar demencia.

Nunca es tarde para hacer cambios. La clave está en decidir qué es lo que le va a funcionar a usted, para luego elaborar un plan y seguirlo.

## Cómo juntar todas las piezas

**Establezca objetivos.** Realice cambios relacionados con un objetivo concreto. Puede tener más de un objetivo a la vez y cambiarlos sobre la marcha.

---

**Empiece de forma sencilla.** Realice cambios graduales hasta que el nuevo comportamiento se convierta en parte de su rutina. Intentar cambiar demasiadas cosas a la vez suele ser poco realista e insostenible.

---

**Use lo que ya sabe como punto de partida .** Incorpore nuevos comportamientos a su rutina actual, en lugar de empezar de cero.

**Consiga ayuda.** Comparta sus objetivos con amigos y familiares para que le ayuden a mantener el compromiso y la motivación.

---

**Elija actividades que le gusten.** Elija una actividad que le guste y le interese para aumentar su motivación y hacer que el objetivo sea más fácil de alcanzar.

---

**Tome nota de su progreso.** Revise sus objetivos de vez en cuando. Hacer un seguimiento de su progreso puede ayudarle a mantenerse motivado/a. No se desanime si el progreso es más lento de lo que le gustaría.

---

**Recompensas.** Establezca pequeños incentivos a lo largo del camino para mantenerse motivado/a.

**Incluso con un diagnóstico de demencia, es esencial cuidar el corazón, el cuerpo y la mente. Un estilo de vida saludable para el cerebro puede:**

- ayudarle a controlar los síntomas de la demencia
- ayudarle a vivir bien con demencia el mayor tiempo posible
- ralentizar la progresión de la enfermedad.

# Qué hacer si está preocupado/a

Si tiene dudas o preguntas sobre la salud de su cerebro, existen muchos recursos disponibles para ayudarle.

## Más información sobre las señales y los síntomas

Descargue o solicite un ejemplar del folleto Worried about your memory (Preocupado/a por su memoria) de Dementia Australia. Visite [dementia.org.au/worried-about-your-memory](https://dementia.org.au/worried-about-your-memory)

## Hable con su médico/a

Visite a su médico/a para hablar de cualquier dificultad relacionada con la memoria o el pensamiento. La demencia solo puede diagnosticarse mediante una evaluación médica exhaustiva.

## Llame a National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda para personas con demencia)

National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda para personas con demencia) es un servicio gratuito y confidencial a través del cual puede hablar con profesionales experimentados y comprensivos acerca de sus inquietudes relacionadas con la demencia y la pérdida de memoria, ya sea en el caso de usted o de alguna otra persona.

National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda para personas con demencia): **1800 100 500**

Página web: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)

## Sitios web útiles

- [dementia.org.au](https://dementia.org.au)
- [eatforhealth.gov.au](https://eatforhealth.gov.au)
- [alcohol.gov.au](https://alcohol.gov.au)
- [quitnow.gov.au](https://quitnow.gov.au)
- [lifeline.org.au](https://lifeline.org.au)
- [heartfoundation.org.au](https://heartfoundation.org.au)
- [beyondblue.org.au](https://beyondblue.org.au)

Para más información sobre la salud cerebral y la reducción del riesgo de demencia, consulte [dementia.org.au/risk-reduction](https://dementia.org.au/risk-reduction)

# Brain Track

Check your  
**brain health**

Explore fun, free games and activities on the BrainTrack app.



**Download now**



# National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda para personas con demencia)

## 1800 100 500



Para asistencia con el  
idioma, llame a **131 450**

---

Búsquenos en internet  
**dementia.org.au**



Dementia Australia agradece la financiación del Gobierno australiano, de los gobiernos estatales y territoriales, y el generoso apoyo financiero de particulares y organizaciones.

National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda para personas con demencia) recibe financiación del Gobierno de Australia

© Dementia Australia 2022 / 20081 / Octubre 2022