



Cuide su salud y reduzca el riesgo de padecer demencia

Llegar a los 50 años es una buena oportunidad para pensar en su futuro y en cómo cuidar su salud durante más tiempo. Esto incluye cuidar la salud del cerebro y reducir el riesgo de desarrollar demencia.

La demencia puede afectar la memoria, el pensamiento y el estado de ánimo. Algunos casos no se pueden prevenir, pero ¿sabía que casi la mitad de los casos de demencia podrían prevenirse o retrasarse? Hay medidas que pueden marcar una verdadera diferencia, y es posible que ya esté poniendo en práctica algunas de ellas.

Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para reducir el riesgo de demencia. Estas son algunas de las cosas que puede hacer:

 Cuide su salud y siga una dieta equilibrada	 Hágase controles periódicos de la vista y la audición	 Cuide la salud del corazón y controle la diabetes
 Busque apoyo para su salud mental	 Deje de fumar y limite el consumo de alcohol	 Mantenga una vida social activa y ejercite el cerebro



Descubra cómo puede reducir el riesgo

Escanee el código QR o visite health.gov.au/dementia para obtener una evaluación personalizada de su riesgo de demencia e informarse mejor.

Si necesita más ayuda, hable con su médico o profesional de la salud.

Existe apoyo disponible

Si usted o alguien que conoce está experimentando problemas de memoria o signos de demencia, puede acceder a apoyo gratuito y confidencial a través de la National Dementia Helpline [Línea Nacional de Ayuda sobre la Demencia], disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al **1800 100 500**.