



Alzheimer: Una Clave Para Recordar

Muchos factores de riesgo asociados al Alzheimer están relacionados con nuestra vida cotidiana.

La buena noticia es que actuar sobre 14 de estos factores puede reducir casi a la mitad la probabilidad de desarrollar Alzheimer u otra demencia.

Por eso, contamos con ANTÍDOTO: una regla mnemotécnica para recordarlos y promover cambios que contribuyen a cuidar la salud cerebral y la calidad de vida a lo largo de los años.

A	Aislamiento social Abuso del alcohol Aire contaminado
N	Niveles altos de colesterol Nivel educativo bajo o limitado
T	Tabaquismo
Í	Inactividad física
D	Depresión Diabetes Daño vascular
O	Oír mal Ojos con problemas de visión
T	Traumatismo craneal
O	Obesidad

