

Actividad física

Es fundamental para preservar la autonomía de las personas el mayor tiempo posible



BENEFICIOS

- Mejora la memoria y la atención
- Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro.
- Estimula la neuroplasticidad (creación de nuevas conexiones neuronales).
- Reduce el riesgo de progresión a demencia

RECOMENDACIONES

- Camina cada día
- Haz ejercicios suaves y estiramientos
- Practica el equilibrio
- Hazlo siempre a la misma hora para crear una rutina



¿DÓNDE ESTAMOS?

**Mercado de San Juan,
Calle Valencia, 19,
Primera planta
37005**

CONTACTO

611-749-324 / 923-708-487

asociacionproyectoedades.com

asociacionproyectoedades@gmail.com



Programa para la detección y estimulación cognitiva de pacientes con deterioro leve y Alzheimer precoz.

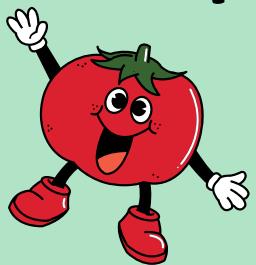


Ayuntamiento de Salamanca

HÁBITOS SALUDABLES EN DCL



Mantener una dieta equilibrada



BENEFICIOS

- Protege el cerebro
- Reduce el riesgo de progresión de la demencia
- Mejora la salud general



RECOMENDACIONES

- Horarios regulares
- Comida casera
- Beber agua
- Planificar el menú semanal



Higiene del sueño



BENEFICIOS

- Mejora la memoria y concentración
- Más energía durante el día
- Mejor estado de ánimo
- Refuerza tu sistema inmune

DUERME BIEN, VIVE MEJOR

RECOMENDACIONES

- Establece horarios regulares.
- Duerme en un ambiente oscuro, fresco y tranquilo.
- Reduce las siestas largas.
- Evita café, alcohol y comidas pesadas en la noche.
- Relájate antes de dormir.



BENEFICIOS

- Previene el aislamiento y la depresión.
- Fortalece la autoestima.
- Disminuye el riesgo de la progresión del DCL.
- Ayuda a mantener la mente activa y mejora el bienestar emocional del paciente.



RECOMENDACIONES

- Favorecer un entorno positivo
- Respetar los tiempos de descanso
- Combinar la vida social con diferentes áreas (alimentación, ejercicio físico).
- Cultivar aficiones recreativas en casa (jardinería, repostería...).

Vida social y aficiones