

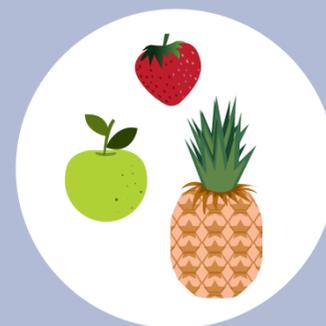
Frente a la Enfermedad de Alzheimer:

prevenir



Dedica al menos 30 minutos diarios a **hacer ejercicio**, sal a pasear, correr, bailar, nadar...

Come de manera saludable, incluye muchas frutas y verduras



Ejercita tu mente, haz crucigramas, puzles, sudokus, lee, aprende un idioma nuevo, a tocar un instrumento...

Mantén una **vida social** activa y realiza actividades de ocio

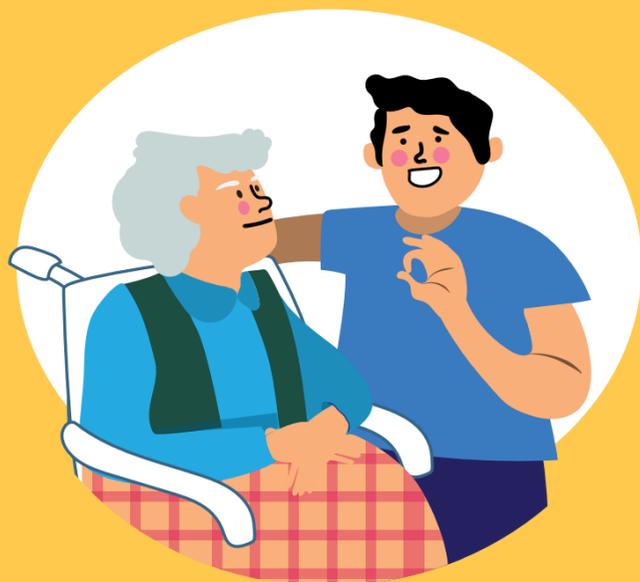


Frente a la Enfermedad de Alzheimer, no olvides:

valorar



Mantén y respeta sus gustos e intereses, aunque a veces no puedan expresarlos



Dedícales **atención, cariño y cuidado**, como ellos hicieron con nosotros

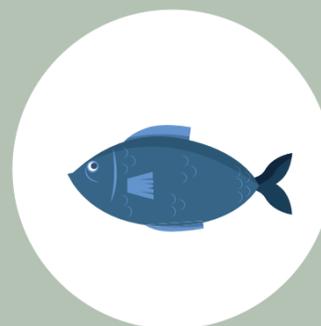
Ayuda a conservar sus relaciones sociales de siempre



Utiliza sus recuerdos para expresar emociones y preservar su identidad personal

Frente a la Enfermedad de Alzheimer, cuidador:

cuídate



Mantente **activo** físicamente, sigue una **dieta** equilibrada y **descansa** lo necesario



Dedica tiempo para ti, cuídate, date algún capricho y haz cosas que te gustan

Expresa tus emociones, **busca apoyo** en tus seres queridos y pide **ayuda** cuando la necesites



Mantén una **actitud positiva**, afronta las situaciones con sentido del humor