

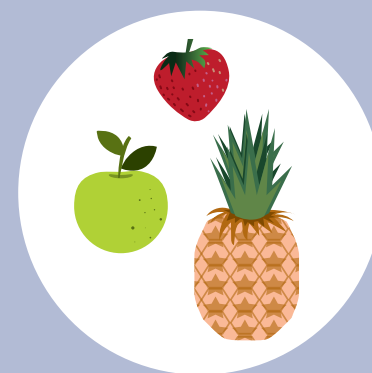
Frente a la Enfermedad de Alzheimer:

# 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

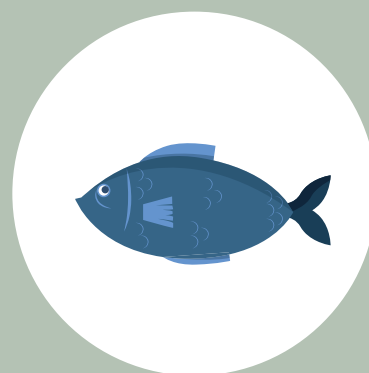
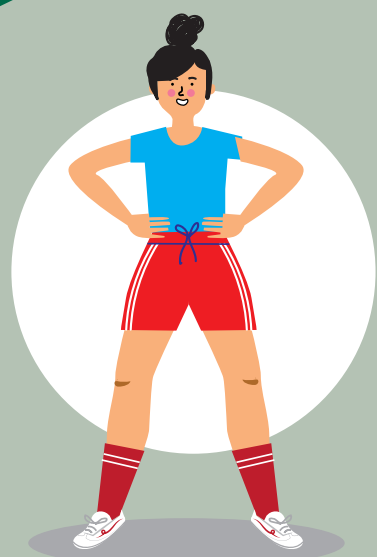
**Ayuda** a conservar sus relaciones sociales de siempre



**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