

21 de Septiembre

# DÍA DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

¿Sabías que, aunque no podemos cambiar nuestros genes o detener el hacernos mayores, existen cambios que podemos realizar para reducir el riesgo?



- Manténete activo física y mentalmente.
- Tené una alimentación sana y balanceada.
- Cuidá tu corazón.
- Chequeá tu presión arterial, los niveles de azúcar y colesterol.
- Evitá fumar y consumir alcohol de forma excesiva.



*Recordá estos consejos para mantener tu salud cognitiva, y una vida saludable.*