



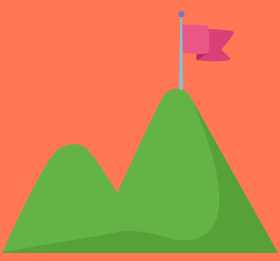
# ¿CÓMO REDUCIR LAS POSIBILIDADES DE SUFRIR ALZHEÍMER?

Además de realizar ejercicio físico y mantener unos hábitos de sueño y dieta saludables...



## ACTIVA TU MENTE CADA DÍA

Lee, escribe un diario, diseña un proyecto, juega a juegos de estrategia, resuelve pasatiempos...



## MOTÍVATE CON NUEVOS RETOS

Realizar nuevas actividades te ayudará a adquirir nuevos conocimientos y estimulará tu cerebro.



## PRACTICA EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Reducirás la ansiedad, enemiga del buen funcionamiento de la memoria.



## ENFÓCATE EN LAS EMOCIONES POSITIVAS

Y aprende a gestionar las negativas. Reducirás las ideas irracionales y evitarás un estrés innecesario.



## MANTÉN UNA VIDA SOCIAL ACTIVA

Relacionarte, disfrutar y compartir momentos con otras personas jugará a favor de tu salud neuronal.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL ALZHEIMER:

<https://alzheimercatalunya.org>

<https://fpmaragall.org>

<https://www.ceafa.es>

<http://www.alzfae.org>



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya

Sección de Neuropsicología  
COPC.CAT