



SALVE SU CEREBRO

(Hoja de puntuación del cuestionario de riesgo de demencia)

El cuestionario **Salve su cerebro** es una herramienta de aprendizaje para ayudar a tomar decisiones de estilo de vida saludables que reduzcan el riesgo de deterioro cognitivo (como cuando tiene dificultades de memoria), demencia y enfermedad de Alzheimer. Se sabe que muchas de estas opciones saludables también reducen el riesgo de otras enfermedades, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular, cáncer, etc. Una vez que cumpla 65 años, su riesgo estimado de deterioro cognitivo de por vida es de aproximadamente el 23%, pero incluso si todavía no tiene 60, el uso de esta herramienta puede iniciar hábitos saludables con resultados de por vida.

Use este cuestionario antes y después de hacer cambios en el estilo de vida, o antes y después de realizar el curso *Salve su cerebro*. Este cuestionario le ayudará a hacer un seguimiento de cuánto ha reducido el riesgo de demencia.

Para calcular cuánto ha reducido su riesgo de deterioro cognitivo:

Cuente todas las respuestas **A** _____. Multiplique por 0 = _____ puntos

Cuente todas las respuestas **B** _____. Multiplique por 1 = _____ puntos

Cuente todas las respuestas **C** _____. Multiplique por 2 = _____ puntos

Sume el total de puntos para su puntuación: _____

¡Y encuentre su puntuación a continuación!

Categoría de hábitos de vida saludables	Su puntuación	Reducción estimada del riesgo de demencia:
★ Máximo de hábitos de vida saludables	61-80.	68%+
😊 Muchos hábitos de vida saludables	49-60.	51-67%
😊 Hábitos de vida saludables moderados	37-48.	39-50%
👍 Algunos hábitos de vida saludables	25-36.	27-38%



😞 Mínimos hábitos de vida saludables	13-24.	8-26%
😓 Nada de hábitos de vida saludables	0-12.	Sin reducción de riesgo