

10 MANERAS DE AMAR SU CEREBRO



Nunca es demasiado tarde o demasiado temprano para incorporar hábitos saludables en su vida cotidiana.



A SUDAR SE HA DICHO

Haga regularmente ejercicios cardiovasculares que eleven el pulso y estimulen la circulación. Estudios han comprobado que la actividad física reduce el deterioro cognitivo.



APRENDA ALGO NUEVO

Una educación formal ayuda a reducir los riesgos de deterioro cognitivo y padecer de demencia. Tome alguna clase en persona o en la computadora



APAGUE EL FUEGO

Fumar aumenta el riesgo de deterioro cognitivo. Dejar de fumar puede reducir el riesgo a un nivel comparable al de quienes nunca han fumado



HÁGALE CASO AL CORAZÓN

Problemas cardiovasculares son factores de riesgo: El alto colesterol, la alta presión arterial y la diabetes impactan negativamente la salud cognitiva

Evidencias actuales indican que las personas pueden reducir su riesgo de deterioro cognitivo mediante la práctica de hábitos de vida fundamentales. Cuando sea posible, combine estos hábitos para lograr máximos beneficios para el cerebro y el cuerpo



SORPRÉNDASE

Rete su mente. Por ejemplo, arme un mueble o participe en juegos estratégicos que lo hagan pensar. Haga cosas que trabajen su mente



NO PIERDA LA CABEZA

Golpes a la cabeza pueden aumentar riesgos de deterioro cognitivo y padecer de demencia. Use su cinturón de seguridad y póngase un casco cuando juegue deporte o monte bicicleta



BUSQUE COMPAÑÍA

Mantenerse activo socialmente puede ayudar a la salud mental. Encuentre maneras de participar en actividades en su comunidad, con sus amigos y con su familia



CUIDE SU SALUD MENTAL

Algunos estudios asocian a la Depresión con el deterioro cognitivo, busque tratamiento si tiene Depresión, ansiedad o estrés



CUENTE OVEJAS

El no dormir suficiente puede resultar en problemas con la memoria y el pensamiento



PÓNGALE COMBUSTIBLE

Coma una dieta balanceada, baja en grasa y con más fruta y vegetales para reducir el riesgo de deterioro cognitivo

Visita alz.org/10ways para aprender más.

alzheimer's  association®

THE BRAINS BEHIND SAVING YOURS.™