

10 MANERAS DE CUIDAR SU CEREBRO



COMIENZE AHORA. Nunca es demasiado tarde ni demasiado temprano para incorporar hábitos saludables.



EMPIECE A SUDAR

Realice ejercicios cardiovasculares de manera regular que aumenten la frecuencia cardíaca y el flujo sanguíneo. Recientes estudios comprobaron que la actividad física reduce el riesgo de deterioro cognitivo.



ESTUDIE

La educación formal ayudará a reducir el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Tome clases en una institución educativa local, en un centro comunitario o en línea.



DEJE EL CIGARRILLO

Fumar aumenta el riesgo de deterioro cognitivo. Dejar de fumar puede reducir el riesgo a los niveles de aquellas personas que no han fumado.



SIGA SU CORAZÓN

Los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales como la obesidad, la hipertensión y la diabetes tienen un impacto negativo en su salud cognitiva.

Existen cada vez más evidencias que indican que las personas pueden reducir el riesgo de deterioro cognitivo si adoptan hábitos de vida saludable. Siempre que sea posible, combine estos hábitos para alcanzar el máximo beneficio del cuerpo y el cerebro.



PÓNGASE A PRUEBA

Desafíe a su mente. Fabrique un mueble. Pruebe con juegos de estrategia como el Bridge.



¡CUIDADO CON LA CABEZA!

Las lesiones cerebrales pueden aumentar el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Utilice el cinturón de seguridad y casco cuando practique deportes de contacto o ande en bicicleta.



HÁGASE AMIGOS

Mantenerse socialmente activo puede ayudar a mantener sano su cerebro. Descubra maneras de unirse a su comunidad local o de compartir actividades con sus amigos y familiares.



CUIDE SU SALUD MENTAL

Algunos estudios relacionan la depresión con el deterioro cognitivo. Si está deprimido, se siente ansioso o estresado, busque tratamiento.



ATRAPE EL SUEÑO

Si no duerme lo suficiente, es posible que tenga problemas de memoria o de habilidades del pensamiento.



AUMENTE LA ENERGÍA CORRECTAMENTE

Siga una dieta balanceada y consuma muchas frutas y verduras para reducir el riesgo de deterioro cognitivo.