

# 10 HÁBITOS SALUDABLES PARA SU CEREBRO

**TOME CONTROL DE SU SALUD CEREBRAL. ESTOS 10 HÁBITOS SALUDABLES PUEDEN BAJAR EL RIESGO DE DESARROLLAR DETERIORO COGNITIVO Y, POSIBLEMENTE, DEMENCIA. ESTO ES CIERTO AÚN PARA PERSONAS CON UN HISTORIAL DE DEMENCIA EN SUS FAMILIAS.**

**Siga tantos de estos consejos como sea posible para alcanzar el mayor beneficio para su cerebro y cuerpo. Nunca es demasiado tarde o demasiado temprano. ¡Empiece ahora!**



## Proteja la cabeza

Ayude a prevenir las lesiones cerebrales. Use un casco al hacer actividades como montar en bicicleta y use el cinturón de seguridad. Protéjase al jugar deportes. Haga lo que pueda para prevenir las caídas, especialmente para adultos mayores.

## Diga no al tabaquismo



Dejar de fumar puede bajar el riesgo de deterioro cognitivo hasta niveles similares a aquellos que no han fumado. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.



## Muévase

Haga ejercicios con regularidad. Esto incluye actividades que aumentan su ritmo cardíaco y aumentan el flujo sanguíneo al cerebro y el cuerpo. Busque maneras de incorporar más movimiento en su día - caminar, bailar, trabajar en el jardín - ¡lo que más le convenga!

## Desafíe su mente



Sea curioso. Ponga su cerebro a trabajar y haga algo que sea novedoso o difícil para usted. Aprenda una técnica nueva. Intente algo artístico. Desafiar su cerebro puede tener beneficios de corto y largo plazo para su cerebro.



## Controle su presión arterial

Los medicamentos pueden ayudar a bajar la presión arterial alta. Y hábitos saludables como comer sano y la actividad física pueden ayudar también. Trabaje con un proveedor de cuidado de salud para controlar su presión arterial.

## Maneje la diabetes



La diabetes tipo 2 se puede prevenir o controlar al comer más sano, aumentar la actividad física, y con medicamentos, si sean necesarios.



## Duerma bien

El sueño de calidad es importante para la salud cerebral. Apague las pantallas antes de acostarse y asegúrese que su espacio para dormir sea lo más cómodo posible. Haga todo lo que pueda para minimizar interrupciones. Si tiene algún problema relacionado con el sueño, así como la apnea del sueño, hable con un proveedor de cuidado de salud.



## Quédese en la escuela

La educación reduce el riesgo del deterioro cognitivo y la demencia. Aliente a sus hijos a quedarse en la escuela y perseguir el nivel más alto de capacitación posible. Continúe su propia educación al tomar una clase en su biblioteca local, universidad o en línea.

## Coma sano



Comer comidas más saludables puede ayudar a reducir su riesgo de deterioro cognitivo. Esto incluye más vegetales y carnes/proteínas más magras junto con comidas que son menos procesadas y más bajas en grasa. Escoja comidas y antojitos más saludables que disfruta y que tenga disponibles. ¡Convierta el comer sano en un hábito!



## Mantenga un peso saludable

Hable con su proveedor de cuidado de salud sobre el peso que es saludable para usted. Un peso saludable es importante para la salud cerebral y corporal. Otros hábitos saludables en esta lista - comer sano, la actividad física y dormir bien - pueden ayudar a mantener un peso saludable.

Aprenda más en [alz.org/habitos saludables](http://alz.org/habitos saludables).