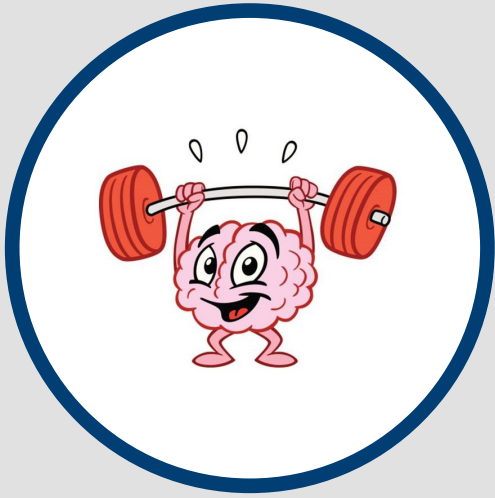


Manteniendo saludable su cerebro



**¡Haga la diferencia
manteniendo saludable su
cerebro a medida que
envejece!**

Los estudios de investigación sugieren que algunos factores del estilo de vida, como la dieta, el ejercicio, la participación social y las actividades que estimulan la mente, pueden ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer.



¿SABÍA QUE...

Casi el 75% del cerebro es agua?
Por eso es tan importante mantenerse hidratado. La deshidratación, aunque sea mínima, ¡puede reducir las funciones del cerebro!

Actividad cognitiva

Estar mentalmente activo estimula el flujo de sangre al cerebro y promueve nuevas vías y conexiones cerebrales. Las actividades que estimulan la mente pueden, posiblemente, mantener o incluso mejorar la cognición. Algunas actividades pueden ser:

- Leer un libro
- Jugar juegos de estrategia
- Aprender una nueva habilidad o pasatiempo
- Tomar una clase para motivar el cerebro con nueva información
- Explorar maneras de usar sus cinco sentidos

Ejercicio y salud física

Los estudios de investigación han demostrado que el ejercicio y la actividad física son el factor principal para reducir el riesgo de deterioro cognitivo. El aumento del estímulo y el flujo de sangre y oxígeno al cerebro tiene muchos beneficios. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa nuevo de ejercicio.

- Controle su presión arterial, azúcar en sangre, peso y niveles de colesterol.
- Gradualmente, aumente la cantidad de actividad e incorpore actividades que disfrute.
- Considere actividades mentalmente motivacionales y de participación social, como clases de baile con amigos.
- Duerma bien, deje de fumar y solo beba alcohol con moderación.
- Cuídese y controle los niveles de estrés.

Manteniendo saludable su cerebro

Dieta y nutrición

Una dieta baja en grasas y azúcares añadidos y rica en frutas, verduras y cereales integrales puede reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas, entre ellas, las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2. Una dieta rica en verduras de hoja verde y crucíferas (es decir, brócoli) se asocia con un menor índice de deterioro cognitivo. Las investigaciones apuntan a los beneficios de dos dietas en particular: la DASH (del inglés Enfoques alimentarios para detener la hipertensión) y la dieta mediterránea. Lo que es bueno para la salud también lo es para el cerebro. Una dieta saludable para el corazón puede tener beneficios para el cerebro y la salud en general.

- COMA: verduras, frutas, frutos secos, frijoles y cereales integrales, carnes magras, pescado y aves, aceites vegetales.
- EVITE: grasas saturadas o trans, alimentos procesados, grasas sólidas, azúcar y sal, frituras y comidas rápidas poco saludables.

Participación social

La participación social, la estimulación intelectual y la actividad cognitiva durante toda la vida se asocian con un menor riesgo de enfermedad de Alzheimer. Los estudios de investigación muestran que la socialización estimula el cerebro, beneficia la salud en general y puede retrasar la aparición de la demencia. Cuando las personas se sienten bien con sus relaciones sociales, tienden a tomar decisiones más saludables.

- Encuentre una actividad o conexión que le dé sentido a su vida.
- Elija actividades sociales que tengan un componente cognitivo o físico.
- Visite a familiares o amigos o haga nuevas amistades.
- Participe en la comunidad, únase a un grupo o club o realice actividades como voluntario.

