



10 FORMAS DE MANTENER EL CEREBRO SANO

1. Estimula tu mente ¡Sé una persona curiosa! Pon a trabajar tu cerebro y haz algo nuevo para ti. Aprende una nueva habilidad. Prueba algo artístico. Desafiar tu mente puede tener beneficios a corto y largo plazo para tu cerebro.

2. Mantente aprendiendo La educación reduce el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Anima a las personas jóvenes a permanecer en la escuela y a alcanzar el mayor nivel de preparación posible. Continúa tu propia educación tomando una clase en una biblioteca local, universidad o en línea.

3. Muévete Participa en ejercicio regular. Esto incluye actividades que aumenten tu ritmo cardíaco y el flujo sanguíneo al cerebro y al cuerpo. Encuentra maneras de añadir más movimiento a tu día: caminar, bailar, hacer jardinería... ¡lo que funcione para ti!. Recomendación mínimo 15 minutos al día.

4. Alimentación y mantener un peso saludable Comer alimentos más saludables puede ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Esto incluye más verduras y carnes/proteínas magras, junto con alimentos menos procesados y bajos en grasa. Elige comidas y bocadillos más saludables que disfrutes y estén disponibles para ti. Habla con tu profesional de la salud sobre cuál es el peso saludable para ti.

5. No fumes ni ingieras alcohol excesivo Dejar de fumar y vapear puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo hasta niveles similares a los de quienes nunca han fumado.

6. Controla tu presión arterial Los medicamentos pueden ayudar a bajar la presión arterial alta. Los hábitos saludables, como una buena alimentación y la actividad física, también ayudan. Trabaja con un profesional de la salud para controlar tu presión arterial.

7. Controla la diabetes La diabetes tipo 2 se puede prevenir o controlar comiendo más saludable, aumentando la actividad física y, si es necesario, tomando medicación.

8. Protege tu cabeza Ayuda a prevenir lesiones en la cabeza. Usa casco para actividades como andar en bicicleta y abróchate el cinturón de seguridad. Protégete mientras practicas deportes.

9. Promover la interacción social Si le gusta salir con amistades e invitar a gente a su casa hazlo. Ser sociable ayuda a evitar la depresión y el estrés, dos factores que pueden empeorar la pérdida de memoria. El aislamiento social y la soledad también se han relacionado con un mayor riesgo de deterioro de las habilidades para pensar y la enfermedad de Alzheimer.

10. Duerme bien Dormir bien es importante para la salud cerebral. Evita las pantallas antes de acostarte y haz que tu espacio de sueño sea lo más cómodo posible. Haz todo lo posible por minimizar las interrupciones. Si tienes problemas relacionados con el sueño, como apnea del sueño, habla con un profesional de la salud.