



# ENVEJECIMIENTO SALUDABLE CON UN CEREBRO

wiha  
Wisconsin Institute  
for Healthy Aging

Su cerebro le ayuda a pensar, recordar y resolver problemas, pero ¿alguna vez piensa usted en cómo cuidarlo? Tomar decisiones saludables puede ayudar a que su cerebro se mantenga fuerte y ágil. Aunque los genes influyen, ¡su estilo de vida también es muy importante! Eche un vistazo a las cosas que puede hacer para ayudar a su cerebro a mantenerse sano y reducir las posibilidades de padecer enfermedades como la demencia.

## 10 cosas que puede hacer por su cerebro



### Manténgase activo

Mover el cuerpo ayuda al cerebro a mantenerse ágil y reduce el riesgo de problemas de memoria. El ejercicio estimula el flujo sanguíneo y la producción de sustancias químicas benéficas para el cerebro. Caminar, nadar o bailar son excelentes opciones. Intente realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana.



### Coma bien

Los alimentos saludables ayudan a que su cerebro funcione mejor. Coma mucha fruta, verdura, carne magra y cereales integrales. La dieta mediterránea, rica en pescado, verduras, frutos secos y aceite de oliva, puede reducir el riesgo de demencia. Intente comer menos carne roja y lácteos enteros, que pueden ser perjudiciales para la salud del cerebro y el corazón.



### Desafíe su mente

Mantenga la mente activa resolviendo rompecabezas, jugando, leyendo o aprendiendo algo nuevo, como pintura o música. También puede probar una clase, empezar un nuevo pasatiempo o viajar. ¡Mantener la actividad mental fortalece el cerebro!



### Duerma bien

Si tiene más de 65 años, intente dormir entre 7 y 8 horas cada noche. Dormir bien ayuda a su memoria, a su estado de ánimo y a su salud en general. Intente acostarse y levantarse a la misma hora todos los días. Evite las siestas largas, utilice luz brillante durante el día, luz tenue por la noche y apague las pantallas entre 30 y 60 minutos antes de acostarse.



## Sea sociable

Mantenerse conectado ayuda a proteger su cerebro. Hable con amigos, únase a un club o pruebe una clase en grupo. Ser sociable mantiene la mente activa y la memoria fuerte. Los programas como los del Instituto para el Envejecimiento Saludable de Wisconsin (Wisconsin Institute for Healthy Aging) son una forma estupenda de conocer gente y mantenerse saludable.



## Maneje el estrés

El exceso de estrés puede afectar su memoria y concentración. Tómese un tiempo para relajarse: intente respirar profundamente, rezar o meditar. El ejercicio también ayuda. Si se siente muy decaído o ansioso, hable con su médico. ¡La salud mental también es importante!



## Controle las afecciones de salud

La hipertensión arterial, la diabetes y el colesterol alto pueden aumentar su riesgo de padecer demencia. Consulte a su médico para controlar estas afecciones y tomar los medicamentos adecuados.



## Evite fumar y limite el consumo de alcohol

Fumar y beber en exceso pueden dañar los vasos sanguíneos del cerebro. Dejar de fumar y beber con moderación puede ayudar a proteger el funcionamiento del cerebro.



## Protéjase la cabeza

Las caídas y las lesiones en la cabeza pueden aumentar su riesgo de sufrir problemas de memoria en el futuro. Use el cinturón de seguridad, lleve casco y adapte su hogar para evitar caídas. Visite [fallsfreewi.org](http://fallsfreewi.org) para obtener más información sobre cómo evitar las caídas.



## Acuda con su médico

Las revisiones periódicas ayudan a detectar los primeros signos de problemas y a mantener el cerebro y el cuerpo saludables a medida que envejecemos.

¡Cuidar el cerebro es tan importante como cuidar el cuerpo! Los pequeños cambios en la rutina diaria pueden marcar una gran diferencia en cómo nos sentimos y pensamos a medida que envejecemos.

Para obtener más consejos, programas y recursos que le ayuden a envejecer de forma saludable, visite el Instituto para el Envejecimiento Saludable de Wisconsin (WIHA, por sus siglas en inglés) en [www.wihealthyaging.org/brain](http://www.wihealthyaging.org/brain).