

Los Cambios de Estilo de Vida Pueden Marcar una Gran Diferencia

SALUD CEREBRAL Y CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA DEMENCIA EN NUESTRAS COMUNIDADES

Al envejecer, muchos de nosotros tenemos pérdida de memoria. A veces es común, y a veces es una señal de demencia u otro problema de salud.

La demencia no es una enfermedad en sí, es un conjunto de síntomas causados por diversas afecciones que dañan el cerebro. Estos cambios provocan un deterioro de la memoria y la capacidad de pensar que son lo suficientemente graves como para interferir en la vida cotidiana.

OPTE POR HACER CAMBIOS

Un cambio que haré o una acción que tomaré:

Cuando haré este cambio: _____

Factores de Riesgo Potencialmente Modificables

Potencialmente modificables significa cosas en su vida que puede optar por cambiar. Los cambios en nuestro estilo de vida pueden mejorar nuestra salud cerebral. Algunos cambios serán más difíciles que otros; **cualquier cambio en estas áreas puede marcar una gran diferencia.**

DEPRESIÓN

Bajo estado de ánimo/pérdida de placer o interés por las actividades durante largos periodos de tiempo.

Encuentre un consejero o un grupo de apoyo y hable con su médico. Manténgase involucrado, incluso cuando no le apetezca. Pida ayuda para participar en las actividades divertidas.

DIABETES

Enfermedad que se produce cuando el nivel de azúcar en sangre es demasiado alto o demasiado bajo.

Hágase la prueba de la diabetes. Limite los alimentos procesados y los azúcares que tenga en casa. Tenga refrigerios saludables a mano y de fácil acceso.

CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

Beber más de la cantidad recomendada de alcohol.

Limite el número de bebidas que consume. Tenga menos alcohol en casa. Planifique eventos sociales sin alcohol.

PÉRDIDA DE AUDICIÓN

Dificultad para escuchar debido a un problema en los oídos.

Sométase a revisiones auditivas periódicas. Pida a la gente que hable más alto si no puede oírles. Busque recursos de aparatos auditivos en el estado o comunidad.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos es demasiado elevada.

Mídase la tensión arterial con regularidad. Elija alimentos más sanos en las reuniones familiares. Pregúntele a su médico sobre los medicamentos.

INACTIVIDAD FÍSICA

No mover el cuerpo durante largos periodos de tiempo.

Mueva el cuerpo al menos 15 minutos al día. Haga ejercicios en una silla o yoga en silla. Utilice un andador o un bastón para moverse con más seguridad.

MALA CALIDAD DE LA DIETA

No comer alimentos saludables.

Hable con su médico sobre su dieta. Utilice envases de una sola ración para controlar las porciones. Compre y congele frutas de temporada.

MALA CALIDAD Y TRASTORNOS DEL SUEÑO

Tiene muchos problemas para dormir.

Consulte a un profesional del sueño. Establezca y mantenga una rutina definida a la hora de acostarse. Elimine las distracciones del área de sueño.

CONSUMO DE TABACO

Fumar cigarrillos, puros, pipas o consumir otros productos de tabaco.

Encuentre un programa para dejar de fumar que podría funcionarle. Hable con su médico sobre las opciones disponibles. Pida ayuda para limitar el consumo de tabaco.

LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA

La lesión cerebral traumática puede suceder cuando se pega duro en la cabeza.

Planifique su espacio para evitar riesgos de tropiezos y caídas. Coloque los objetos que utiliza habitualmente en estantes bajos. Utilice el cinturón de seguridad o casco.



ENCONTRAR RECURSOS

Con la detección temprana, tiene más opciones para mantenerse sano, conservar la independencia y obtener apoyo.

www.doh.wa.gov/brain-health-resources
www.doh.wa.gov/memory
www.memorylossinfo.org

 **Dementia
Action
Collaborative**
Washington State