

Cuide la salud de su cerebro

Acciones que pueden reducir el riesgo de sufrir demencia



Desafíe a su cerebro y manténgalo activo

Aprender cosas nuevas puede ser divertido y desafiante para su cerebro. Lea un libro, tome alguna clase, arme rompecabezas, o aprenda alguna habilidad o idioma.



Realícese chequeos anuales para conocer los números de su salud

Chequee su presión arterial, colesterol, azúcar en sangre y peso todos los años. Siga la recomendación de su proveedor de atención médica.



Proteja y respalde su salud auditiva

Proteja su audición evitando ruidos fuertes a cualquier edad y acceda a pruebas auditivas si usted o alguien cercano a usted nota cambios. No tratar la pérdida auditiva puede afectar la capacidad de su cerebro de procesar información. Use dispositivos o aparatos auditivos si se lo recomienda un profesional.



Realice actividad física a diario

Realice actividades que le fortalezcan el corazón, que le faciliten los movimientos y que le den más energía. Pruebe con caminatas, yoga en silla, levantamiento de mancuernas, estiramientos u otras actividades que disfrute.



Descanse bien de noche

Trate de completar 7–8 horas de sueño cada noche. Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier inquietud vinculada al sueño, como problemas para dormirse o permanecer dormido, ronquidos, o no sentirse descansado por la mañana.



Realice actividades sociales

Vincúlese con amigos, familiares, vecinos u otras personas de su círculo. Socializar estimula el pensamiento y refuerza su bienestar emocional. Esté dispuesto a conocer gente nueva.



Protéjase la cabeza y, por ende, el cerebro

Tome precauciones para evitar lesiones en la cabeza. Use un casco, abróchese el cinturón de seguridad y aprenda a cómo prevenir caídas.



Limite o evite el consumo de alcohol

Beber alcohol, incluso en cantidades pequeñas, puede ocasionar efectos inmediatos y duraderos en la capacidad del cerebro para pensar con claridad, recordar y funcionar.



Proteja y chequee su vista

Chequéese la vista con regularidad, y use protección ocular y gafas de sol. Use gafas y tome los medicamentos según lo indicado.



Proteja sus pulmones

Si usted no fuma, no empiece a hacerlo. Si fuma, busque ayuda para dejar el hábito. Evite las áreas con humo de segunda mano. Use una mascarilla o un purificador de aire si se encuentra en un área contaminada o con humo de incendio.



Busque apoyo si sufre de depresión

La sensación y los efectos de la depresión son distintos para todos. Si se siente deprimido, pida ayuda a grupos de apoyo, a un profesional de atención médica, a un consejero o a un clero, o llame al 988, a la Suicide and Crisis Lifeline (Línea de prevención del suicidio y situaciones de crisis).



Coma alimentos y bocadillos saludables

Enfóquese en frutas y vegetales coloridos, proteínas magras, granos integrales, grasas saludables y agua en cantidad. Limite el consumo de alimentos procesados y azúcar.



ENCUENTRE RECURSOS

Con una detección temprana, tendrá más opciones para mantenerse saludable, tener independencia y obtener apoyo.

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