


# 10 MANERA DE AMAR SU CEREBRO

La creciente evidencia indica que las personas pueden reducir su riesgo de deterioro cognitivo al adoptar hábitos clave de estilo de vida. Cuando sea posible, combine estos hábitos para lograr el máximo beneficio para el cerebro y el cuerpo.



**EMPIEZE AHORA.**  
Nunca es demasiado tarde ni demasiado temprano para incorporar hábitos.

**SUDE**  
Participe en ejercicio cardiovascular regular que eleve el ritmo cardíaco y aumente el flujo sanguíneo. Los estudios han encontrado que la actividad física reduce el riesgo de deterioro cognitivo.





**ALIMENTESE BIEN**  
Como una dieta balanceada rica en vegetales y frutas para ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

**ÚNASE A UN GRUPO**  
Mantenerse socialmente comprometido puede apoyar la salud del cerebro. Encuentre formas de ser parte de su comunidad local o comparta actividades con amigos y familiares.



**SIGA SU CORAZÓN**  
Los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares (obesidad, presión arterial alta y diabetes) tienen un impacto negativo en su salud cognitiva.

**¡OJO!**  
Las lesiones cerebrales pueden aumentar el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Use el cinturón de seguridad y use un casco cuando practique deportes de contacto o ande en bicicleta.





**APAGE EL CIGARRILLO**  
Fumar aumenta el riesgo de deterioro cognitivo. Dejar de fumar puede reducir el riesgo a niveles comparables a los que no han fumado.

**DESAFÍESE USTED MISMO**  
Desafíe a su mente. Construya un mueble. Juegue juegos de estrategia, como bridge.



**DARLE A LOS LIBROS**  
La educación formal ayudará a reducir el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Tome una clase en una universidad local, centro comunitario o en línea.

**CUIDE SU SALUD MENTAL**  
Algunos estudios vinculan la depresión con el deterioro cognitivo, así que busque tratamiento si tiene depresión, ansiedad o estrés.



**DUERMA BIEN**  
No dormir lo suficiente puede resultar en problemas con la memoria y el pensamiento.



Esta publicación fue adaptada de materiales desarrollados por la Alzheimer's Association. Esta publicación fue emitida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Se puede descargar una copia digital en [documents.ok.gov](http://documents.ok.gov) | Emitido noviembre 2022.