

1

MENJA SA

Adopta una dieta baixa en greixos i rica en fruites i verdures, com les maduixes, els nabius i el bròquil. Pren vitamines diàriament. Limita el consum de carns vermelles, aliments fregits i processats, sal i sucre. En general, els aliments que són saludables per al cor són també saludables per al cervell.



2

MANTEN-TE ACTIU

L'activitat física augmenta el flux sanguini al cervell i també pot ajudar a millorar l'estat d'ànim i el benestar general. Caminar a pas lleuger és beneficiós per a la salut del cervell, mentre que els exercicis aeròbics poden augmentar el ritme cardíac, i l'entrenament amb pesos augmenta la força i la flexibilitat.



3

APRÈN COSES NOVES

Desafia al teu cervell iniciant una nova afició com jugar a tennis o un altre esport, aprendre a parlar un idioma estranger, provar una classe de cuina o alguna cosa que no hakis fet abans. Fins i tot una cosa tan senzilla com rentar-se les dents amb la mà no dominant estimula el cervell en obligar-lo a pensar fora de la seva rutina normal.



4

DORM BÉ

Dormir de manera constant cada nit és clau; l'ideal és dormir almenys entre set i nou hores. Tenir un bon entorn de somni també és útil. L'insomni o l'apnea del son poden tenir greus efectes físics i afectar negativament la memòria i el pensament.



5

PRECAUCIÓ AMB LA PRESA DE MEDICAMENTS

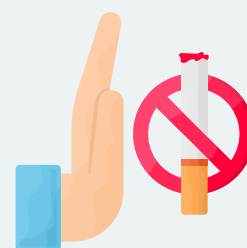
Els medicaments poden afectar cada persona de manera diferent, especialment a mesura que envelleixes. Quan prens un nou medicament o alguna cosa que no has pres des de fa temps (sigui de venda lliure o amb recepta), parla amb el teu centre de salut o farmàcia.



6

DEIXA DE FUMAR I LIMITA L'ALCOHOL

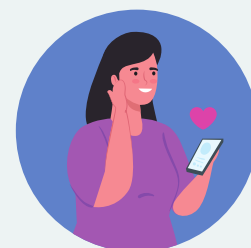
El tabaquisme pot augmentar el risc de patir altres malalties greus, mentre que l'excés d'alcohol pot alterar el judici i provocar accidents, com caigudes, trencaments d'ossos i accidents de trànsit.



7

MANTEN-TE CONNECTAT

La interacció social i el manteniment d'una vida social activa són molt importants per a la salut del cervell, l'estimulació cognitiva i l'estat d'ànim. Convida als teus amics i familiars a menjar, a jugar a jocs de taula o simplement a passar l'estona. Participar en la teva comunitat i en activitats de grup també és beneficiós.



8

VIGILA LA TEVA PRESSIÓ ARTERIAL

La pressió arterial pot afectar el teu funcionament cognitiu. Visita el teu metge amb regularitat per comprovar la teva pressió arterial i assegurar-te que estàs dins dels límits normals.



9

VISITA EL TEU CENTRE DE SALUT

Mantenir les revisions mèdiques és fonamental per a controlar les malalties cròniques, com la diabetis, les malalties cardiovasculars i l'obesitat, que poden afectar la salut del cervell. Parla amb el teu metge sobre qualsevol preocupació o pregunta que tinguis sobre la teva salut.



10

FES-TE UNA REVISIÓ MÈDICA DE LA MEMÒRIA

El nostre cervell necessita revisions periòdiques, igual que altres parts del nostre cos. Una revisió mèdica de memòria és un examen ràpid, fàcil i no invasiu del nostre cervell.

