

1

## COME BIEN

Adopta una dieta baja en grasas y rica en frutas y verduras, como las fresas, los arándanos y el brócoli. Toma vitaminas a diario. Limita el consumo de carnes rojas, alimentos fritos y procesados, sal y azúcar. En general, los alimentos que son saludables para el corazón son también saludables para el cerebro.



2

## MANTENTE ACTIVO

La actividad física aumenta el flujo sanguíneo al cerebro y también puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y el bienestar general. Caminar a paso ligero es beneficioso para la salud del cerebro, mientras que los ejercicios aeróbicos pueden aumentar el ritmo cardíaco, y el entrenamiento con pesas aumenta la fuerza y la flexibilidad.



3

## APRENDE NUEVAS COSAS

Desafía a tu cerebro iniciando una nueva afición como jugar al tenis u otro deporte, aprender a hablar un idioma extranjero, probar una clase de cocina o algo que no hayas hecho antes. Incluso algo tan sencillo como lavarse los dientes con la mano no dominante estimula el cerebro al obligarlo a pensar fuera de su rutina normal.



4

## DUERME BIEN

Dormir de forma constante cada noche es clave; lo ideal es dormir al menos entre siete y nueve horas. Tener un buen entorno de sueño también es útil. El insomnio o la apnea del sueño pueden tener graves efectos físicos y afectar negativamente a la memoria y el pensamiento.



5

## PRECAUCIÓN CON LA TOMA DE MEDICAMENTOS

Los medicamentos pueden afectar a cada persona de forma diferente, especialmente a medida que envejeces. Cuando vayas a tomar un nuevo medicamento o algo que no te hayas tomado desde hace tiempo (ya sea de venta libre o con receta), habla con tu centro de salud o farmacia.



6

### DEJA DE FUMAR Y LIMITA EL ALCOHOL

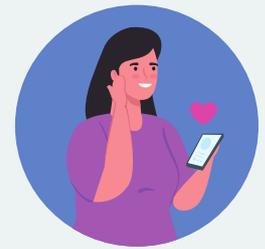
El tabaquismo puede aumentar el riesgo de padecer otras enfermedades graves, mientras que el exceso de alcohol puede alterar el juicio y provocar accidentes, como caídas, roturas de huesos y accidentes de tráfico.



7

### MANTENTE CONECTADO

La interacción social y el mantenimiento de una vida social activa son muy importantes para la salud del cerebro, la estimulación cognitiva y el estado de ánimo. Invita a tus amigos y familiares a comer, a jugar a juegos de mesa o simplemente a pasar el rato. Participar en tu comunidad y en actividades de grupo también es beneficioso.



8

### CONTROLA TU PRESIÓN ARTERIAL

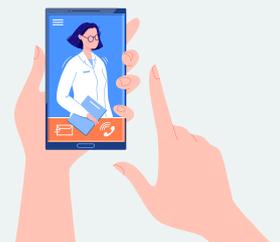
La presión arterial puede afectar a tu funcionamiento cognitivo. Visita a tu médico con regularidad para comprobar tu presión arterial y asegurarte de que está dentro de los límites normales.



9

### VISITA TU CENTRO DE SALUD

Mantener las revisiones médicas es fundamental para controlar las enfermedades crónicas, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad, que pueden afectar a la salud del cerebro. Habla con tu médico sobre cualquier preocupación o pregunta que tengas sobre tu salud.



10

### HAZTE UN CHEQUEO DE LA MEMORIA

Nuestro cerebro necesita revisiones periódicas, al igual que otras partes de nuestro cuerpo. Un chequeo de memoria es un examen rápido, fácil y no invasivo de nuestro cerebro.

