

Cuidar el cerebro a medida que envejeces



Tu cerebro y tu salud

Hay ciertas decisiones sobre tu estilo de vida que podrían ayudarte a mantener saludables el cuerpo y el cerebro. Este folleto te brinda más información sobre la conexión entre el cuerpo y el cerebro, y sobre cómo puedes cuidar tu cerebro.

El cerebro cambia a medida que envejeces. Muchos de estos cambios son normales. Por ejemplo, algunas personas podrían tener reflejos más lentos. Otras pueden tener dificultad para recordar las cosas. Es importante tener en cuenta que no todos tenemos los mismo tipos ni la misma cantidad de cambios.



Factores que afectan la salud cerebral

Los siguientes son tres de los principales factores que pueden afectar la salud cerebral:



La genética familiar



Tu entorno



Las decisiones de salud que tomas



¿Tienes preocupaciones?

Olvidar cosas que acabas de aprender o perderte en lugares que conoces bien podría no deberse a los cambios normales en el cerebro (relacionados con la edad). **Habla con un profesional de la salud si tienes estos síntomas o te preocupa la salud de tu cerebro.**

Riesgos para la salud cerebral

La salud del cerebro está estrechamente relacionada con la salud del cuerpo. Esto significa que cualquier cosa que afecte tu cuerpo también podría afectar tu cerebro. Por ejemplo, tu corazón contribuye al funcionamiento del cerebro suministrándole sangre. Si el corazón o los vasos sanguíneos están dañados, podrías tener más probabilidades de sufrir problemas cerebrales.

Habla con un profesional de la salud si tienes alguna de las afecciones que se enumeran a continuación. Juntos pueden idear un plan de acción para ayudar a mantener la salud cerebral.



Estas son algunas afecciones de salud que podrían perjudicar la salud cerebral:

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| • Enfermedad cardíaca | • Diabetes |
| • Accidente cerebrovascular | • Depresión |
| • Demencia | • Lesiones cerebrales |
| • Bajos niveles de algunas vitaminas | • Problemas tiroideos |



Tomar medidas para ayudar a mantener la salud cerebral

Hay maneras de mantener la salud del cuerpo y el cerebro. Tomar decisiones saludables en tu estilo de vida es una forma de hacerlo. Las siguientes páginas incluyen consejos para llevar una vida saludable en las siguientes áreas:

- Estar físicamente activos
- Comer alimentos saludables
- Mantener la mente activa
- Conectarse con otros
- Tener otros hábitos saludables

Estar físicamente activos

La actividad física es una parte importante de un plan de bienestar corporal general. Los ejercicios que elevan el ritmo cardíaco pueden aumentar el flujo sanguíneo al cerebro y al cuerpo. Esto podría ayudar a reducir los factores de riesgo que pueden derivar en problemas cerebrales. Algunos de estos factores de riesgo incluyen presión arterial alta, diabetes y colesterol alto. Pregúntale a un profesional de la salud cuáles son los ejercicios más adecuados para ti.

A continuación se incluyen algunas actividades saludables que podrías disfrutar. Coloca una marca de verificación junto a las actividades que te gustaría probar. Anota tus actividades favoritas en el espacio proporcionado. Muéstrale esta lista a un profesional de la salud para ver si las actividades que elegiste son seguras para ti.



¿Cuáles de estas actividades te gustaría probar?



Caminar con un familiar o amigo



Trabajar en el jardín



Hacer ejercicio con poco peso



Hacer yoga



Unirse a un grupo para hacer ejercicios



Natación



Tomar una clase de baile



Jugar al golf

Mis actividades favoritas:

Comer alimentos saludables

Llevar una dieta equilibrada es otra manera de ayudar al cerebro y al cuerpo. Por ejemplo, una dieta saludable podría ayudarte a reducir el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares bajando tus niveles de colesterol. Una dieta saludable también podría ayudar a bajar la presión arterial. Muchos expertos recomiendan un estilo de alimentación mediterráneo. Este estilo de alimentación te anima a comer lo siguiente:

- Muchas frutas y verduras
- Alimentos que contienen grasas saludables, como el aceite de oliva y las nueces
- Menos carne roja
- Hierbas en lugar de sal
- Pescado o aves de corral al menos dos veces por semana

Hay muchos cambios pequeños que puedes hacer durante el día para mejorar tu dieta. Tilda los cambios enumerados a continuación que te gustaría realizar.



¿Cuáles de estos cambios podrías hacer en tu dieta?



- Beber agua en lugar de refrescos



- Comer nueces sin sal en lugar de bocadillos salados, como patatas fritas regulares



- Tomar leche descremada en lugar de leche entera



- Usar aceite de oliva o canola en lugar de mantequilla



- Comer pan integral en lugar de pan blanco



Habla con tu profesional de la salud sobre los alimentos saludables que puedes comer.

Mantener la mente activa y conectarse con otros

Hacer actividades para mantener la mente activa también es importante para la salud. Por ejemplo, aprender nuevas habilidades o involucrarte en la música, el teatro o la escritura creativa. Conectarse con otros también podría ayudar a tu salud cerebral general. Por ejemplo, ser socialmente activos podría ayudar a reducir las posibilidades de enfermarse o sufrir algún tipo de daño.



Actividades que puedes probar

En la siguiente tabla, coloca una marca de verificación junto a las actividades que te gustaría probar. Escribe otras actividades que te gustaría probar en el espacio proporcionado. Un buen lugar para empezar es en un centro local para personas mayores.

Actividades de razonamiento que quiero probar	Actividades sociales que quiero probar
<input type="checkbox"/> Aprender una nueva habilidad, como dibujar o jugar al bridge	<input type="checkbox"/> Unirse a un club, como un grupo de jardinería
<input type="checkbox"/> Comenzar un nuevo pasatiempo, como la carpintería o el tejido	<input type="checkbox"/> Ofrecerse como voluntario en la comunidad
<input type="checkbox"/> Tomar una clase en un colegio comunitario o centro comunitario local	<input type="checkbox"/> Unirse a un club de lectura o iniciar uno
<input type="checkbox"/> Leer libros y artículos sobre cosas que siempre has querido saber	<input type="checkbox"/> Pasar más tiempo con familiares y amigos
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Tener otros hábitos saludables

Hay otras maneras de mantener un estilo de vida saludable que podrían ayudar a mantener la salud del cuerpo y el cerebro. Por ejemplo:

- Si fumas, habla con un profesional de la salud para que te ayude a dejarlo.
- Si bebes alcohol, no tomes más de 2 bebidas al día (para los hombres) o 1 bebida al día (para las mujeres).
- Intenta dormir lo suficiente. Los adultos mayores necesitan entre 7 y 8 horas de sueño por noche.

Tu plan de acción para tener un cerebro saludable

Pruebas que un profesional de la salud podría sugerirte

Es importante que trabajes con un profesional de la salud para desarrollar un plan de acción que ayude a mantener la salud del cerebro. Una parte de este plan de acción es asegurarte de estar al día con tus exámenes de salud. Esto es importante porque los exámenes pueden servir para que tanto tú como el profesional de la salud puedan llevar un seguimiento de cómo estás a nivel mental y físico.



Estos exámenes de salud podrían ser parte del cuidado habitual:

- Análisis de colesterol
- Control de la presión arterial
- Prueba de azúcar en sangre
- Medición del peso
- Exámenes de salud cerebral (razonamiento)
- Otros exámenes de rutina

Qué puedes empezar a hacer

La siguiente parte del plan de acción es tomar decisiones de estilo de vida saludable.



Estas decisiones de estilo de vida podrían ser parte de la vida cotidiana. Habla con un profesional de la salud para saber de qué manera puedes lograr lo siguiente:

- Estar físicamente activo
- Comer alimentos saludables
- Mantener la mente activa y conectarse con otros
- Dejar de fumar
- Intentar dormir lo suficiente
- Reducir el alcohol





Hay varios recursos que puedes consultar para obtener más información. Aquí te presentamos dos para ayudarte a comenzar.

Salud Cerebral

<https://www.nia.nih.gov/health/brain-health>

Salud al Envejecer

www.healthinaging.org
1-800-563-4916