

# Controla la salud del cerebro



El cerebro cambia a medida que envejeces. No todos los cerebros envejecen de la misma manera. Algunos de estos cambios son una parte normal del envejecimiento, como olvidar dónde acabas de dejar algo. Los cambios de humor pueden ser otro signo de que tu cerebro está cambiando.

Los problemas de salud, como la diabetes o las enfermedades cardíacas, podrían causar otros tipos de cambios en tu cerebro. Olvidar cosas que acabas de aprender o perderte en lugares que conoces bien no se debe a cambios normales en el cerebro.

A medida que las personas envejecen, muchos factores afectan la salud cerebral. A continuación, te indicamos tres de los factores principales:



Los genes y los antecedentes médicos de tu familia



Tu entorno



Las decisiones de salud que tomas

## Colaboración con tu profesional de la salud

Una de las maneras de ayudar a mantener la salud del cerebro es trabajar en conjunto con tu profesional de la salud. Él o ella puede administrarte exámenes para controlar el estado de salud de tu organismo en general y de tu cerebro.

Para comenzar, puedes completar la breve Lista de verificación para un cerebro sano

(Healthy Brain Checklist) que se encuentra al dorso de esta hoja.

Luego, muéstrasela a tu profesional de la salud en tu próxima consulta. Juntos pueden idear un plan de acción para ayudar a mantener la salud cerebral.

Consulta el otro lado de la hoja





Tómate unos minutos para completar la lista de verificación. Luego, muéstrasela a tu profesional de la salud en tu próxima consulta. Esto lo(a) ayudará a obtener más información sobre tu salud cerebral.

## Lista de verificación para un cerebro sano (Healthy Brain Checklist™)

1. ¿Necesitas ayuda para recordar citas, eventos familiares o días festivos, o para tomar tus medicamentos?

- Sí       No

2. En la siguiente tabla, marca  en las tareas que actualmente te resulta más difícil completar que en el pasado.

<input type="checkbox"/> Recordar detalles importantes de las cosas que hice en las últimas semanas.	<input type="checkbox"/> Recordar el nombre de alguien que conozco bien.
<input type="checkbox"/> Recordar hacer cosas que dije que iba a hacer.	<input type="checkbox"/> Recordar lo que estaba por decir en una conversación.
<input type="checkbox"/> Recordar eventos o conversaciones recientes.	<input type="checkbox"/> Recordar lo que iba a hacer en el momento de entrar en otra habitación.
<input type="checkbox"/> Volver a contar una historia o un chiste a la misma persona porque olvidé que ya lo había hecho.	<input type="checkbox"/> Encontrar objetos que acabo de dejar en un lugar.
<input type="checkbox"/> Completar tareas complejas en el trabajo o en casa (por ejemplo, llevar el saldo de la chequera o planificar proyectos).	<input type="checkbox"/> Recordar una palabra específica que deseo utilizar.

3. Marca cada sentimiento que corresponda: "Durante el último mes he sentido..."

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Que no puedo dejar de sentirme triste o decaído, incluso con la ayuda de familiares o amigos. | <input type="checkbox"/> Desesperanza ante el futuro.                          |
| <input type="checkbox"/> Que todo el placer y la alegría han desaparecido de mi vida.                                  | <input type="checkbox"/> Que todo me significó un gran esfuerzo.               |
|  | <input type="checkbox"/> Que tengo poca energía o me he ralentizado demasiado. |

En el siguiente espacio, escribe cualquier otra inquietud que tengas sobre tu memoria o estado de ánimo:

---

---

---

**Recuerda mostrar la lista de verificación completa a tu profesional de la salud en la próxima visita al consultorio.**

© Copyright 1999-2021 MCI Screen. Medical Care Corporation.  
Todos los derechos reservados. Este documento no se puede reproducir, en su totalidad ni de forma parcial, en ningún formato sin la autorización por escrito de Medical Care Corporation.  
Utilizado por Lilly con la autorización de Medical Care Corporation.

Solo con fines informativos. No constituye una promoción de ningún producto de Lilly.  
VV-MED-114942 ©2021 Lilly USA, LLC. Todos los derechos reservados.

