



10 maneras de mantener su mente activa™

1. La cabeza antes que nada

La buena salud comienza por la cabeza. Su cerebro es uno de los órganos más vitales del organismo y necesita permanente cuidado y mantenimiento.

2. La salud mental se siente con el corazón

Lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro. Haga algo todos los días para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, la presión arterial alta, la diabetes y el derrame cerebral.

3. Los números cuentan

Mantenga su peso, la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites recomendados.

4. Controle lo que come

Porque también influye en la salud mental: aliméntese con menos grasa y más comidas ricas en antioxidantes, como fresas y espinacas.

5. Haga ejercicio

El ejercicio físico mantiene la circulación sanguínea y puede crear nuevas células cerebrales. Una simple caminata diaria de media hora le ayudará a mantener el cuerpo y la mente activa.

6. Mantenga su mente activa

Mantener su mente ocupada aumenta su vitalidad y crea importantes reservas de células mentales, así como conexiones intelectuales. Lea, escriba, aprenda nuevas cosas y practique juegos de destreza mental (como el dominó o el ajedrez).

7. Mantenga una vida social

Las actividades que combinan elementos físicos, mentales y sociales pueden reducir el riesgo de la pérdida severa de memoria. Mantenga una vida social, converse, trabaje como voluntario, incorpórese a un club o tome una clase (pintura, tejido, etc.).

8. No pierda la cabeza

Protéjase contra lesiones: use los cinturones de seguridad del auto; no deje cosas en el suelo que dificulten el paso y provoquen caídas. Póngase un casco cuando vaya en bicicleta o en vehículos similares.

9. Use la cabeza: diga no a los malos hábitos

Evite hábitos nocivos para la salud. No fume, no tome alcohol en exceso ni consuma drogas ilegales.

10. ¡Comience hoy!

Hoy es el primer día del resto de su vida. Comience hoy a proteger su futuro.

© Alzheimer's Association 2005. Todos los derechos reservados.

Esta es una publicación oficial de la Alzheimer's Association, pero puede ser distribuida por otras organizaciones y por personas no relacionadas con la misma. Esto no constituye aprobación de la Asociación a las actividades de dichas entidades o personas.

