

MEJOR SALUD CEREBRAL



La estimación es que por el año 2030, 1 de cada 5 americanos tendrán 65 años o más. Una población envejeciendo rápidamente significa que más personas estarán a riesgo de desarrollar demencia. Sin embargo, aunque la edad es un gran factor de riesgo, **demencia no es una parte normal de envejecimiento**. Hay acciones que podemos tomar para mejorar y mantener nuestra salud cerebral a lo largo de los años.

Demencia no es una enfermedad específica, pero sí un término general para la disminución de la habilidad mental que es suficientemente severa para como para interferir en la vida diaria. En otras palabras, se refiere a cosas como pérdida de memoria causada por ciertas enfermedades y/o condiciones médicas. *La enfermedad conocida como Alzheimer es la causa más común de demencia, pero no es la única.*

Factores de riesgo de demencia:

- **Incontrolable:** edad, historial familiar, y genética
- **Controlable:** mala salud cardiovascular (por ejemplo: presión sanguínea alta, altos niveles de triglicéridos), lesiones de la cabeza, falta de ejercicio, uso de sustancias controladas, mala alimentación, falta de actividad física y falta de actividad mental

Promover mejor salud cerebral:

- **Mantener un corazón sano.** Cualquier daño al corazón o los vasos sanguíneos puede causar daño al cerebro. Mantén la presión sanguínea, colesterol y la glucosa sanguínea bajo control. Evite o deje de fumar. Mantén un peso saludable.
- **Ejercicio.** Intenta hacer 150 minutos de actividad física moderada cada semana. Lo cual equivale alrededor de 30 minutos cinco días a la semana.
- **Proteja su cerebro de lesiones.** Aprende como prevenir caídas, use un cinturón de seguridad, conduce seguro, y utilice un casco. ¡Manejando el estrés y vigilando los síntomas de ansiedad y depresión, también son importante!
- **Comer saludable.** Siga una dieta basada en plantas, abundante en frutas y verduras y baja en grasas poco saludables, evitando “comida chatarra” que pueda afectar la función cerebral. Aprenda más de las dietas mediterráneas, DASH y MIND (por sus siglas en inglés).
- **Seguir aprendiendo.** Una mente activa a cualquier edad promueve conexiones de células cerebrales nuevas. ¡Desafié su cerebro tomando clases, intentando cosas nuevas, leyendo, jugando juegos, haciendo rompecabezas y más!
- **Socializar.** Mantente en contacto con la familia y amigos, involúcrate con grupos comunitarios y haga trabajo de voluntario.

Señales normales de envejecimiento frene a las señales de demencia

Envejecimiento normal

- A veces uno olvida la palabra correcta
- Perdiendo cosas de vez en cuando
- Perdiendo u olvidando el pago de una cuenta mensual
- Siendo incapaz de mantener múltiples compromisos sociales
- Tomando una pausa breve para recordar el camino

Señales potenciales de Demencia

- Dificultad con la concentración
- Perdiendo cosas y no siendo capaz de encontrarlas
- Problemas consistentes pagando los recibos o facturas
- Perder de interés en actividades sociales
- Perdiéndose en lugares extraños; puede tomar incluso varias horas para volver a casa

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Alzheimer's Association: alz.org/?lang=es-MX

NIH Alzheimers.gov: alzheimers.gov/es

NIH National Institute on Aging: nia.nih.gov/espanol/alzheimer



Wisconsin Women's Health Foundation
608-251-1675 x 118 | wwhf.org

¡Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas- y GrapeVine puede ayudar!

GrapeVine apoya los residentes de Wisconsin proporcionando información segura para la salud, y recursos para prevenir enfermedades crónicas y lograr su potencial máximo, sin importar su edad. Para más información visite: www.wwhf.org/grapevine-participant/