MENTES FUERTES:

COMPRENDER Y PROTEGER LA SALUD CEREBRAL



Para el año 2030, se estima que 1 en cada 5 estadounidenses tendrá 65 años o más. Una población que envejece rápidamente significa que más personas estarán en riesgo de desarrollar demencia. Sin embargo, aunque la edad es un factor de riesgo importante, la demencia no es una parte normal del envejecimiento. Hay acciones que podemos tomar para mejorar y mantener nuestra salud cerebral a lo largo de los años.

La demencia no es una enfermedad específica, pero un término general para el disminuyo de la capacidad mental que es tan severo para interferir en la vida diaria. En otras palabras, se refiere a cosas como la pérdida de memoria causada por ciertas enfermedades y condiciones médicas. La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia.

Factores de riesgo de la demencia

- **No controlables:** edad, antecedentes familiares, genética.
- **Controlables:** mala salud cardíaca, lesiones de la cabeza, falta de ejercicio, mala alimentación, falta de actividad mental o social, consumo de tabaco o alcohol, mala calidad del sueño.

Disminuir su riesgo

- **Mantenga un corazón saludable.** Daño al corazón o a los vasos sanguíneos también puede causar daño al cerebro. Mantenga bajo control la presión arterial, colesterol y los niveles de azúcar en la sangre. Evite o deje de consumir productos comerciales de tabaco. Mantenga un peso saludable.
- **Haga ejercicio.** Intente realizar 150 minutos de actividad física moderada cada semana. Esto equivale a 30 minutos al día, cinco días a la semana.
- **Proteja el cerebro de lesiones.** Aprenda a prevenir caídas, use el cinturón de seguridad, conduzca con precaución y utilice un casco. ¡Manejar el estrés, la ansiedad y la depresión también son importante!
- **Aliméntese bien.** Los alimentos de base de plantas son buenos para el cerebro. Moras, las verduras, los granos integrales, frijoles y las grasas saludables pueden proteger y mejorar la función cerebral. Infórmese más sobre la dieta MIND.
- **Siga aprendiendo.** Una mente activa a cualquier edad promueve nuevas conexiones entre las células cerebrales. Desafíe a su cerebro tomando clases, intentando cosas nuevas, leyendo, jugando juegos, haciendo rompecabezas, ¡y mucho más!
- **Socialice.** Manténgase en contacto con familiares y amigos, involucrase en grupos comunitarios y conéctese con los demás.

Señales normales de envejecimiento frene a las señales de demencia

Señales normales de envejecimiento:

- Olvida la palabra correcta de vez en cuando
- Perder cosas de vez en cuando
- Faltar un pago mensual
- Mantener habilidades sociales
- Tomar una pausa breve para recordar el camino

Demencia:

- Dificultad para mantener una conversación
- Perdiendo cosas frecuentemente y no ser capaz de encontrarlas
- Problemas consistentes para llevar el control de facturas mensuales
- Pérdida de interés en las actividades sociales
- Perdiéndose en lugares conocidos; o al realizar actividades habituales (como jugar un juego favorito)

PARA MAS INFORMACION:

Alzheimer's Association *(Asociación de Alzheimer)*: alz.org

Wisconsin Alzheimer's Disease Research Center *(Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer de Wisconsin)*: adrc.wisc.edu

MIND Diet *(Dieta MIND)*: barrowneuro.org/wp-content/uploads/MIND-Diet-1.pdf

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

Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas, ¡y GrapeVine puede ayudarle!
GrapeVine apoya a los residentes de Wisconsin conectándolos con información y recursos de salud confiables para ayudar a prevenir enfermedades crónicas y alcanzar su máximo potencial, a cualquier edad.
Para más información, visite: wwhf.org/grapevine-participant/

08/2026