

cuero y cerebro sano es vida sana

consejos de las últimas investigaciones



Descripción general del programa

- Razones para cuidarse ahora y siempre.
- Estrategias para envejecer mejor incluyen:
 - salud física y ejercicio
 - dieta y nutrición
 - actividad cognitiva
 - participación social
- Construya su propio plan para un envejecimiento saludable con el libro de trabajo *Cuerpo y cerebro sano es vida sana: consejos de las últimas investigaciones*.

Envejecimiento y salud

- Envejecer bien depende de los siguientes factores:
 - sus genes
 - el entorno
 - el estilo de vida
- Las elecciones del estilo de vida pueden ayudarlo a mantener saludables cuerpo y cerebro.



El cerebro



- Es el centro de control del cuerpo.
- Contiene 100 000 millones de células nerviosas (o neuronas)
- Neuronas forman redes complejas
- Las señales que viajan a través del cerebro forman recuerdos, pensamientos y sentimientos.
- La enfermedad de Alzheimer destruye células en el cerebro.

Conexión corazón-cerebro

- Lo que es bueno para el corazón, también puede ser bueno para el cerebro.
- El cerebro requiere oxígeno y depende del flujo de sangre.
- Cada palpito envía 25% de sangre al cerebro.

Demencia y el Alzheimer

- Varias enfermedades y afecciones diferentes pueden causar demencia.
- No forma parte del envejecimiento normal.
- La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia.
- Los riesgos conocidos para el Alzheimer incluyen la edad, la genética, las lesiones en la cabeza, factores cardiovasculares y menor cantidad de años de educación formal.
- Las terapias para el Alzheimer pueden tratar los síntomas, pero no curan, evitan ni retardan la progresión de la enfermedad.

Cuidarse mientras envejece



Salud física y ejercicio



La salud física y el ejercicio

Lo que sabemos:

- Puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo.
- El ejercicio regular e intenso aumenta el flujo de sangre.
- Otras actividades físicas también traen beneficios.
- No existe una receta única.

El ejercicio físico

Qué podemos hacer

- Haga algo que le guste.
- Comience paso a paso.
- Muévase de forma segura.
- Aumente su ritmo cardíaco.
- Invite a sus amigos.
- Consulte a su médico antes de empezar.



Hábitos Sanos



Qué podemos hacer

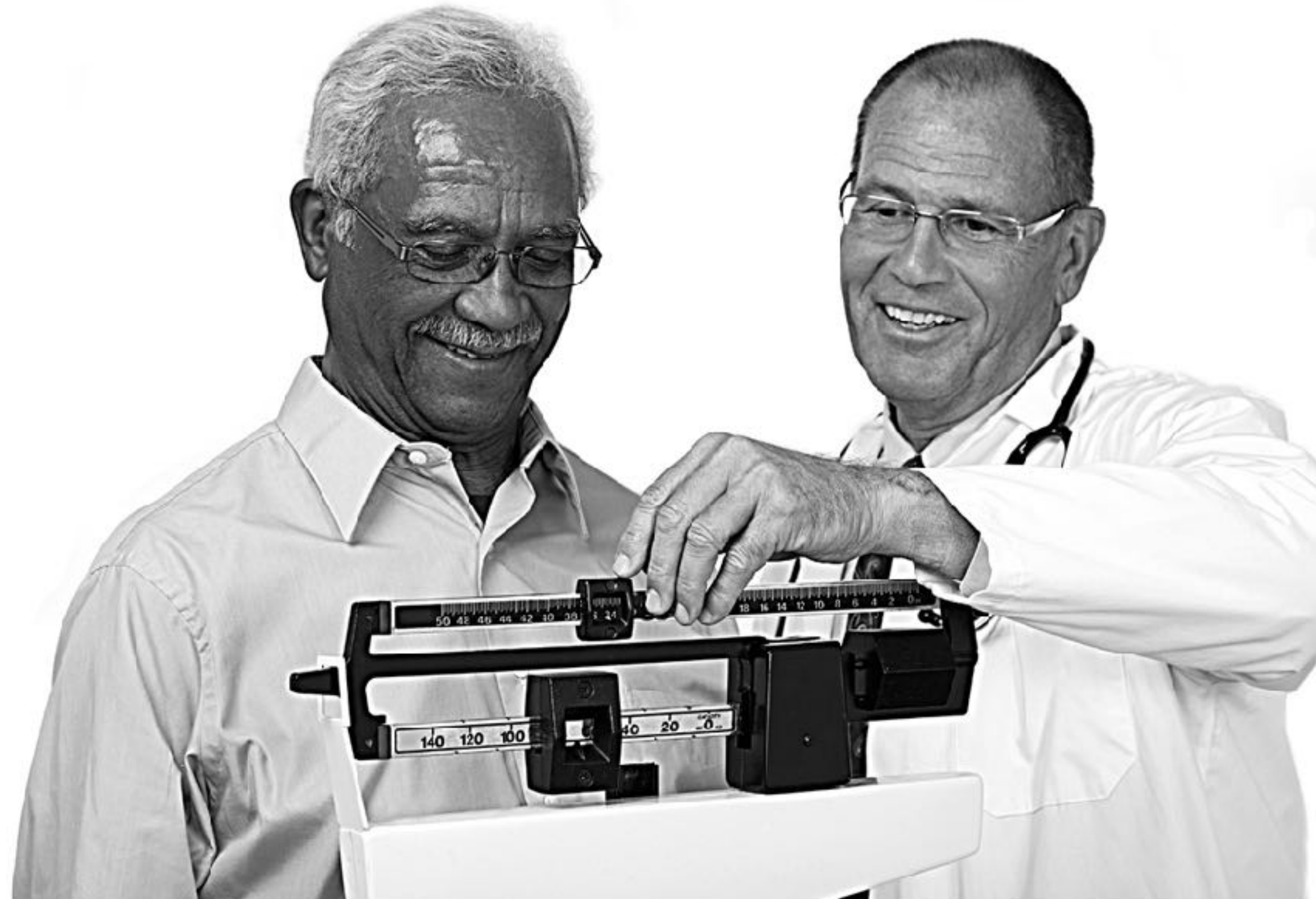
- Deje de fumar.
- Evite el consumo excesivo de alcohol.
- Duerma lo suficiente.
- Evite lesiones en la cabeza.
- Controle el estrés.
- Trate la depresión.
- Visite regularmente a su médico.

Monitoree sus números

Qué podemos hacer

Controle los niveles
y actúe al respecto:

- Presión arterial
- Azúcar en sangre
- Peso
- Colesterol



Dieta y nutrición



Dieta y nutrición

Lo que sabemos

- Lo que es bueno para el corazón también puede ser bueno para el cerebro.
- La comida nutritiva es el combustible del cerebro.
- Seguir algunas pautas alimenticias puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, cáncer, enfermedad de Parkinson, enfermedad de Alzheimer, ACV y diabetes.

Dieta y nutrición

Qué podemos hacer

COMER

- Verduras
- Frutas
- Nueces, frijoles y granos enteros
- Carne magra, pescado y pollo
- Aceites vegetales

EVITAR

- Grasas saturadas y grasas trans
- Comida procesada
- Grasa sólida, azúcar y sal
- Comida frita
- Comidas rápidas poco saludables

Dieta y nutrición

Qué podemos hacer

- Consulte con fuentes de información confiables sobre:
 - Suplementos y vitaminas
- Hable con su médico



Actividad cognitiva



Actividad cognitiva

Lo que sabemos

- Mantener la mente activa establece nuevas conexiones entre las células del cerebro.
- La actividad cognitiva fomenta el flujo sanguíneo que va hacia el cerebro.
- Las actividades mentalmente estimulantes posiblemente puedan mantener la cognición e incluso mejorarla.
- Recibir educación formal mantendrá su cerebro saludable y puede protegerlo contra la demencia.

Actividad cognitiva

Qué podemos hacer

- Lea libros y artículos que lo desafíen y lo inspiren.
- Complete acertijos y juegue a juegos desafiantes.
- Adquiera nuevas habilidades o nuevos pasatiempos.
- Involúcrese en aprendizaje continuo



Participación social



Participación social

Lo que sabemos

- La participación social se asocia con vivir más tiempo con menos incapacidades.
- Mantenerse involucrado en la comunidad le ofrece la oportunidad de mantener sus habilidades.
- Mantenerse social y mentalmente activo puede ayudar a la salud del cerebro y posiblemente pueda retardar el inicio de la demencia.

Participación social

Qué podemos hacer

- Visite amigos y familiares.
- Involúcrese con otras personas.
- Manténgase involucrado en la comunidad.
- Sea voluntario fuera de casa.
- Únase a un grupo o club.



Unión de las cuatro piezas

Cuide su salud.

- Muévase.
- Aliméntese bien.
- Mantenga la mente activa.
- Manténgase conectado con los demás.



Combine los cuatro aspectos para obtener los máximos beneficios.

Qué puede hacer AHORA

- Comience hoy.
- Comience por algo pequeño y construya desde ahí.
- Haga lo que disfruta y sea constante.
- Haga elecciones saludables.
- Construya un plan.
- Busque apoyo de otras personas.
- Diviértase.



Sea un consumidor inteligente.

- Si es demasiado para ser bueno, ¡probablemente *no* sea cierto!
- Tenga cuidado cuando escuche grandes promesas o historias de curas milagrosas.
- Realice una investigación minuciosa.
- Consulte profesionales de confianza y con buena reputación.
 - Su médico
 - El farmacéutico local
 - La Alzheimer's Association

Recursos

Alzheimer's Association

- 800.272.3900
- alz.org

Programas en la comunidad

- Agencia del área local sobre envejecimiento
- Centros de jubilados locales
- Programas de parques comunitarios
- Clubes de salud locales, YMCA y YWCA

Recursos nacionales

- Institutos nacionales de salud/Instituto nacional sobre el envejecimiento
 - “What’s on Your Plate?”
(¿Qué hay en tu plato?)
 - “Go4Life”
- Administración para la Vida Comunitaria
 - “Brain Health as You Age”
(Cerebro saludable a medida que envejeces)
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: Sistema de Extensión Cooperativa
- Centros para el control y la prevención de enfermedades

¿Tiene alguna pregunta?

La Alzheimer's Association

Estamos aquí. Todo el día, todos los días.

Línea de ayuda las 24 horas:

800.272.3900

alz.org[®]



Este programa es propiedad de la Alzheimer's Association y solo personal de capacitación autorizado y representantes de la Asociación con licencia pueden usar su contenido para presentaciones de "Vida sana, cerebro sano: consejos de las últimas investigaciones". No se puede reproducir ni usar para otro fin sin previa autorización por escrito de la Alzheimer's Association.

© 2014 Alzheimer's Association. Todos los derechos reservados.

Todas las fotos de este programa se usan únicamente con fines ilustrativos; todas las personas retratadas son modelos.