

Salud cerebral con el paso de los años: ¡Usted puede hacer la diferencia!



Todos queremos permanecer saludables e independientes aun con el avance de los años. Tanto como mantener nuestro cuerpo en buena forma, también queremos mantener una mente sana.

El desarrollo de una enfermedad o lesión cerebral a medida que envejece depende de una combinación de sus genes, el ambiente y las opciones de salud que usted escoge.

Las enfermedades y condiciones que afectan al cerebro incluyen:

- Composición genética
- Ciertos medicamentos, fumar y uso excesivo de alcohol
- Problemas de salud, tales como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades tales como la depresión y el Alzheimer
- Lesiones cerebrales
- Dieta poco saludable, no dormir lo suficiente, falta de actividad física y social

Algunos factores que afectan a la salud cerebral no se pueden controlar ni prevenir. Otros, como las opciones de salud que usted escoge, están bajo su control. Por ejemplo, usted puede:

- Cuidar su salud
- Comer de forma saludable
- Si acaso toma bebidas alcohólicas, hacerlo moderadamente
- Ser activo y mantenerse así
- Dormir 7-8 horas cada noche
- Aprender cosas nuevas
- Mantenerse conectado con su familia, amigos y su comunidad



Salud cerebral con el paso de los años: ¡Usted puede hacer la diferencia!

Su médico o proveedor de atención médica puede darle información sobre el cuidado de su salud, y hay muchos recursos en el internet y en las bibliotecas sobre opciones saludables referentes a la dieta, el ejercicio y las actividades sociales.

Recursos

Para más información sobre programas locales y recursos sobre la salud y el envejecimiento, usted puede contactar a su Area Agency on Aging (AAA, por sus siglas en inglés) local llamando al 1-800-677-1116 o visite su sitio web

<http://www.eldercare.gov>.

También puede consultar los siguientes recursos que son fáciles de usar:

<http://salud.nih.gov/>

El sitio web de los Institutos Nacionales de la Salud provee información sobre la prevención y el tratamiento de muchas condiciones y trastornos relacionados con la salud del cerebro. Su Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento se centra en una variedad de condiciones de salud relacionadas con la edad y también ofrece información sobre cómo llevar una vida más saludable a medida que va envejeciendo, en <https://www.nia.nih.gov/espanol>. Para aprender más acerca de cómo participar en estudios de investigación, visite <http://www.clinicaltrials.gov>.

<http://www.cdc.gov/aging/aginginfo/index.htm>

Este sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades tiene enlaces a una amplia variedad de temas referentes al envejecimiento saludable de interés para los adultos mayores.