

5 PASOS SENCILLOS PARA MAXIMIZAR LA SALUD DEL CEREBRO



SPANISH | ENGLISH

Contiene pasos sencillos que usted puede incluir en su vida diaria que hacen una diferencia real en la salud del cerebro, al reducir el riesgo de desarrollar demencia en el futuro. Estos pasos son también de beneficio para la salud en general, al reducir el riesgo de contraer otras enfermedades crónicas como diabetes, del corazón y de cáncer.

El cuidado de la salud del cerebro es importante a cualquier edad, pero es especialmente importante al alcanzar la edad madura (aproximadamente de 40 a 65 años de edad). Los **5 pasos sencillos para maximizar la salud del cerebro** le ayudarán a mantener el cerebro sano y a reducir el riesgo de demencia.

PASO 1 CUIDE SU CORAZÓN

Lo que es beneficioso para el corazón lo es también para el cerebro.



Las afecciones que afectan al corazón o a los vasos sanguíneos, como presión arterial alta, colesterol alto, diabetes y obesidad, pueden aumentar el riesgo de desarrollar demencia, sobre todo si ocurren en la edad madura.

Lo que puede hacer

- Chequee con frecuencia su presión arterial, colesterol, nivel de azúcar en la sangre y el peso. Siga el consejo de su profesional de la salud
- Busque ayuda para dejar de fumar

PASO 2 TOME PARTE EN ACTIVIDADES FÍSICAS

La actividad física le da al cerebro un impulso notable.



La actividad física frecuente aumenta el flujo de sangre que va al cerebro y estimula el crecimiento de nuevas células cerebrales y las conexiones entre ellas.

La actividad física es también beneficiosa para el corazón y el cuerpo.

Lo que puede hacer

- Cualquier tipo de actividad física es preferible a no hacer nada
- Si actualmente no participa en una actividad física, empiece una y aumente poco a poco la duración de la misma. Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, hable con su médico.
- Esfuércese en hacer por lo menos 30 minutos de un ejercicio de intensidad moderada la mayoría de los días pero preferentemente todos los días, en períodos de 10 minutos

PASO 3 DESAFIE MENTALMENTE AL CEREBRO

Es importante mantener el cerebro activo.

Los científicos han descubierto que las actividades relacionadas con el intelecto y el estudio, o que son nuevas o que desafían al cerebro, ayudan a crear nuevas células cerebrales y a fortalecer las conexiones entre ellas.

Lo que puede hacer

- Tome parte en un deporte nuevo
- Aprenda un idioma nuevo
- Dedíquese a un pasatiempo nuevo
- Inscríbase en un curso de algo que siempre ha querido hacer
- En realidad, lo que sea, siempre que la actividad sea nueva, complicada y frecuente.



PASO 4 SIGA UNA DIETA SALUDABLE



Lo que usted come puede afectar la salud del cerebro.

El cerebro necesita una variedad de nutrientes para que funcione correctamente.

Lo que puede hacer

Para mantener la buena salud del cerebro, consuma de preferencia

- Montones de frutas y verduras
- Grasas y aceites saludables (grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas), como el aceite de oliva y de canola, en vez de mantequilla o aceites de coco y de palma (grasas saturadas)
- Pescado
- Yogurt y queso bajos en grasa o sin grasa y leche (descremada)
- Cortes de carnes magras o bajas en grasa

Coma menos:

- Yogur, queso y leche con toda la grasa
- Frituras y postres, alimentos fritos en aceite abundante y comida para llevar (ricos en grasas saturadas)
- Empanadas, pasteles, tortas, galletas y bollos (grasas trans)

Si usted bebe alcohol, trate de limitarlo a no más de 2 bebidas 'estándar' en cualquier día.

PASO 5 DISFRUTE DE ACTIVIDADES SOCIALES



Pasar tiempo en actividades interesantes con amigos y familiares o personas que le caen bien, es bueno para la salud cerebral.

La interacción social con otras personas ayuda a crear nuevas células cerebrales y a fortalecer las conexiones entre ellas, que le puede proteger contra la demencia.

Las actividades que combinan las actividades físicas, la interacción social y las que son mentalmente difíciles, como el baile, proporcionan los mayores beneficios.

Lo que puede hacer

- Asóciese a un club o a un grupo social
- Unase a un equipo, club de lectores, grupos de caminar, o coros
- Ofrézcase de voluntario en su comunidad local
- Tome clases de baile

¿QUE MAS?

La salud del cerebro también involucra el cuidado de su salud mental. Consulte a su profesional de la salud para que le explique las maneras en que se puede tratar la depresión.



También es importante evitar lesiones graves en la cabeza, así que asegúrese de protegerla adecuadamente.

MAS INFORMACION

Para más información sobre cómo vivir con un cerebro sano, visite yourbrainmatters.org.au en el sitio web de Alzheimer's Australia

o llame a National Dementia Helpline (Línea nacional de información sobre la demencia) **1800 100 500**

Para ayuda en castellano, llame a Translating and Interpreting Service (Servicio de traducción e interpretación) al **131 450**



5 SIMPLE STEPS TO MAXIMISE YOUR BRAIN HEALTH

There are small steps that you can take in your everyday life that will make a real difference to the health of your brain and help reduce your risk of developing dementia later in life. These steps are also good for your general health, and can help lower your risk of other chronic diseases like diabetes, heart disease and cancer.

Looking after the health of your brain is important at any age, but it is particularly important once you reach middle age (around 40 to 65 years of age). The **5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health** will help you keep your brain healthy and lower your risk of dementia.

STEP 1 LOOK AFTER YOUR HEART



What is good for your heart is good for your brain.

Conditions that affect the heart or blood vessels, such as high blood pressure, high cholesterol, diabetes and obesity, can increase the risk of developing dementia, especially if these occur at middle age.

What you can do

- Have regular health checks to check your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight. Follow the advice of your health professional
- Seek help to quit smoking.

STEP 2 DO SOME KIND OF PHYSICAL ACTIVITY

Being physically active gives our brains a healthy boost.



Regular physical activity increases blood flow to the brain and stimulates the growth of new brain cells and the connections between them.

Being active is also good for your heart and body.

What you can do

- Doing any physical activity is better than doing none
- If you are currently not doing any physical activity, start by doing some, and gradually increase the amount you do. Speak to your doctor before you start any new exercise routine
- Build up to at least 30 minutes of moderate-intensity activity on most – preferably all – days. This can be done in 10 minute blocks.

STEP 3 MENTALLY CHALLENGE YOUR BRAIN

It is important to keep your brain active.

Scientists have found activities that involve thinking and learning, that are new or challenge the brain, help to build new brain cells and strengthen the connections between them.

What you can do

- Take up a new sport
- Learn a new language
- Have a go at a new hobby
- Start a course in something you've always wanted to do
- Anything really, as long as it's new, complex, and done often.



STEP 4 FOLLOW A HEALTHY DIET



What you eat can affect your brain health.

Our brain needs a variety of nutrients to function properly.

What you can do

For good brain health, choose:

- Lots of vegetables and some fruit
- Healthy fats and oils (polyunsaturated and monounsaturated fats), such as olive oil, canola oil, instead of butter or coconut and palm oil (saturated fats)
- Fish
- Low-fat or fat-free (skim) milk, yoghurt and cheese
- Lean or low fat cuts of meat.

Eat less:

- Full fat milk, yoghurt and cheese
- Fried food and desserts, deep fried foods and takeaway food (high in saturated fats)
- Pies, pastries, cakes, biscuits and buns (trans fats).

If you drink alcohol, try and limit it to no more than 2 'standard' drinks on any day.

STEP 5 ENJOY SOCIAL ACTIVITY



Spending time with friends and family, or people whose company you enjoy, in ways that interest you, is good for our brain health.

Mixing with other people helps to build new brain cells and strengthen the connections between them, which can protect you against dementia.

Activities that combine being physically active, social interaction, and are mentally challenging, such as dancing, provide even greater benefit.

What you can do

- Be part of a club or social group
- Join a team, book club, walking group, or choir
- Volunteer in your local community
- Take up dance classes.

WHAT ELSE?



Brain health also means looking after your mental health. See your health professional for advice on treating depression.

It's also important to avoid serious head injury, so be sure to protect your head.

FURTHER INFORMATION

For more information on living a brain healthy lifestyle visit Alzheimer's Australia's yourbrainmatters.org.au Or call the National Dementia Helpline

1800 100 500



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**