

# Manteniendo la salud cerebral

La investigación sugiere que ciertos factores del estilo de vida, como la dieta, el ejercicio y las relaciones sociales, pueden reducir el riesgo de deterioro cognitivo y de enfermedad de Alzheimer. Muchos de estos factores del estilo de vida pueden abordarse mediante sencillos cambios en la vida diaria. Desconfíe siempre de las compañías que prometen soluciones caras o dietas que no se basan en la evidencia científica.

## Actividad cognitiva

Mantener la mente activa activa el flujo sanguíneo hacia el cerebro y promueve nuevas vías y conexiones cerebrales. Las actividades que estimulan la mente pueden mantener o incluso mejorar la cognición. Algunos ejemplos de estas actividades son:

- Leer
- Jugar a juegos de estrategia
- Aprender una nueva habilidad o afición
- Tomar una clase para estimular al cerebro con nueva información
- Explorar formas de usar los cinco sentidos

## Ejercicio y salud física

Las investigaciones han demostrado que el ejercicio y la actividad física es lo primero que uno puede hacer para reducir el riesgo de deterioro cognitivo. El aumento de la estimulación y del flujo sanguíneo y de oxígeno al cerebro tiene muchos beneficios. Asegúrese de consultar con su médico antes de iniciar una nueva rutina de ejercicio.

- Monitoree la tensión arterial, el azúcar en sangre, el peso y el colesterol
- Aumente gradualmente la cantidad de actividad e incorpore actividades que le gusten
- Plantéese realizar actividades que supongan un desafío mental y que tengan un componente social, como una clase de baile con amigos
- Duerma bien, deje de fumar y consuma alcohol con moderación



# Manteniendo la salud cerebral

## Dieta y nutrición

Una dieta baja en grasas y azúcares añadidos y rica en frutas, vegetales y cereales integrales puede reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas y la diabetes de tipo 2. Una dieta rica en vegetales de hoja verde y crucíferos (como el brócoli) se asocia a una menor tasa de deterioro cognitivo. Las investigaciones apuntan a los beneficios de dos dietas en particular: la DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) y la mediterránea. Lo que es bueno para el corazón también lo es para el cerebro. Una dieta cardiosaludable puede ser beneficiosa para el cerebro y la salud en general.

- **Consuma:** Vegetales, frutas, frutos secos, legumbres y cereales integrales, carnes magras, pescado y aves, aceites vegetales
- **Evite:** Grasas saturadas/trans, alimentos procesados, grasas sólidas, azúcar y sal, alimentos fritos, comida rápida

## Vida social

La socialización, la estimulación intelectual y mantener una mente activa a lo largo de la vida se asocian a un menor riesgo de enfermedad de Alzheimer. Las investigaciones concluyen que la socialización estimula el cerebro, beneficia la salud en general y puede retrasar los síntomas de demencia. Cuando las personas se sienten bien con su vida social, tienden a tomar decisiones más saludables.

- Encuentre una actividad o conexión social que le dé sentido a su vida
- Elija actividades sociales que tengan un componente cognitivo o físico
- Visite a familiares o amigos
- Participe en la comunidad, únase a un grupo o club o haga un voluntariado

Actualizado 20.2.2025



alzsd.org  
858.492.4400

 Alzheimer's  
SAN DIEGO

     
@AlzheimersSD