

# 10 WAYS TO LOVE YOUR BRAIN



**START NOW.** It's never too late or too early to incorporate healthy habits.



## HIT THE BOOKS

Formal education will help reduce risk of cognitive decline and dementia. Take a class at a local college, community center or online.



## BUTT OUT

Smoking increases risk of cognitive decline. Quitting smoking can reduce risk to levels comparable to those who have not smoked.



## FOLLOW YOUR HEART

Risk factors for cardiovascular disease and stroke – obesity, high blood pressure and diabetes – negatively impact your cognitive health.



## BREAK A SWEAT

Engage in regular cardiovascular exercise that elevates heart rate and increases blood flow. Studies have found that physical activity reduces risk of cognitive decline.



## STUMP YOURSELF

Challenge your mind. Build a piece of furniture. Play games of strategy, like bridge.

**Growing evidence indicates that people can reduce their risk of cognitive decline by adopting key lifestyle habits. When possible, combine these habits to achieve maximum benefit for the brain and body.**

## HEADS UP!

Brain injury can raise risk of cognitive decline and dementia. Wear a seat belt and use a helmet when playing contact sports or riding a bike.



## BUDDY UP

Staying socially engaged may support brain health. Find ways to be part of your local community or share activities with friends and family.



## TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH

Some studies link depression with cognitive decline, so seek treatment if you have depression, anxiety or stress.



## FUEL UP RIGHT

Eat a balanced diet that is higher in vegetables and fruit to help reduce the risk of cognitive decline.



## CATCH SOME ZZZ'S

Not getting enough sleep may result in problems with memory and thinking.



Visit [alz.org/10ways](http://alz.org/10ways) to learn more.

alzheimer's  association®

THE BRAINS BEHIND SAVING YOURS:™

# 10 MANERAS DE AMAR SU CEREBRO



Nunca es demasiado tarde o demasiado temprano para incorporar hábitos saludables en su vida cotidiana.



## A SUDAR SE HA DICHO

Haga regularmente ejercicios cardiovasculares que eleven el pulso y estimulen la circulación. Estudios han comprobado que la actividad física reduce el deterioro cognitivo.



## APRENDA ALGO NUEVO

Una educación formal ayuda a reducir los riesgos de deterioro cognitivo y padecer de demencia. Tome alguna clase en persona o en la computadora



## APAGUE EL FUEGO

Fumar aumenta el riesgo de deterioro cognitivo. Dejar de fumar puede reducir el riesgo a un nivel comparable al de quienes nunca han fumado



## HÁGALE CASO AL CORAZÓN

Problemas cardiovasculares son factores de riesgo: El alto colesterol, la alta presión arterial y la diabetes impactan negativamente la salud cognitiva

**Evidencias actuales indican que las personas pueden reducir su riesgo de deterioro cognitivo mediante la práctica de hábitos de vida fundamentales. Cuando sea posible, combine estos hábitos para lograr máximos beneficios para el cerebro y el cuerpo**



## SORPRÉNDASE

Rete su mente. Por ejemplo, arme un mueble o participe en juegos estratégicos que lo hagan pensar. Haga cosas que trabajen su mente



## NO PIERDA LA CABEZA

Golpes a la cabeza pueden aumentar riesgos de deterioro cognitivo y padecer de demencia. Use su cinturón de seguridad y póngase un casco cuando juegue deporte o monte bicicleta



## BUSQUE COMPAÑÍA

Mantenerse activo socialmente puede ayudar a la salud mental. Encuentre maneras de participar en actividades en su comunidad, con sus amigos y con su familia



## CUIDE SU SALUD MENTAL

Algunos estudios asocian a la Depresión con el deterioro cognitivo, busque tratamiento si tiene Depresión, ansiedad o estrés



## CUENTE OVEJAS

El no dormir suficiente puede resultar en problemas con la memoria y el pensamiento



## PÓNGALE COMBUSTIBLE

Coma una dieta balanceada, baja en grasa y con más fruta y vegetales para reducir el riesgo de deterioro cognitivo

Visita [alz.org/10ways](http://alz.org/10ways) para aprender más.

alzheimer's  association®

THE BRAINS BEHIND SAVING YOURS.™