

# CUERPO SALUDABLE.

## CEREBRO SANO.

Es normal que su cerebro cambie a medida que envejece. Hacer actividad física regularmente puede tener muchos beneficios para la salud, como disminuir el riesgo de presentar pérdida de la memoria y confusión. Puede:

- Ayudarlo a pensar mejor
- Mejorar la calidad del sueño y ayudarlo a dormirse más rápido
- Mejorar su sensación de bienestar
- Reducir los síntomas de ansiedad y depresión
- Disminuir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas

Todos los tipos y cantidades de actividad física son útiles para la salud de los adultos mayores. Para obtener los máximos beneficios para la salud, los adultos mayores deberían hacer estas tres actividades:



### AL MENOS 150 MINUTOS A LA SEMANA

Algo que haga que su corazón trabaje, como caminar rápido o bailar.



### AL MENOS DOS DÍAS A LA SEMANA

Algo que desarrolle los músculos, como la jardinería o usar bandas elásticas para hacer ejercicio.



Algo que mejore el equilibrio, como caminar apoyando primero los talones y luego los dedos de los pies, o pararse en un solo pie.

# Para obtener más información

## Información sobre la actividad física

- Guías de actividad física para los estadounidenses  
[health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Actividad física  
[www.cdc.gov/physicalactivity](https://www.cdc.gov/physicalactivity)

## Información sobre la salud del cerebro

- Programa de Enfermedad de Alzheimer y Envejecimiento Saludable de los CDC  
[www.cdc.gov/aging](https://www.cdc.gov/aging)
- Programas de Envejecimiento Saludable de la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas  
[www.chronicdisease.org/page/HealthyAging](https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging)
- Asociación de Alzheimer - [www.alz.org](https://www.alz.org)



NATIONAL ASSOCIATION OF  
**CHRONIC DISEASE DIRECTORS**  
Promoting Health. Preventing Disease.



El proyecto de integración de los mensajes sobre el Alzheimer en los programas de enfermedades crónicas cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de una concesión de asistencia financiera por un total de 200.000 dólares, financiados al 100% por los CDC/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos.

