

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE.

CEREBRO SANO.

Su salud cambia a medida que envejece. Sin embargo, usted puede proteger la salud de su cerebro a cualquier edad. Los adultos con problemas de salud tienen mayor riesgo de presentar problemas de memoria. Los adultos con diabetes deben vigilar sus niveles de azúcar en la sangre. También es importante mantener la presión arterial bajo control. Programe citas regulares con su proveedor de atención médica y hable sobre sus necesidades de salud, incluido cualquier problema de memoria. Manejar su salud podría disminuir su riesgo de presentar pérdida de la memoria, confusión y enfermedad de Alzheimer.

Tome estas medidas hoy para proteger la salud de su cerebro.



Hable hoy con su proveedor de atención médica sobre las medidas para proteger la salud de su cerebro.

Para obtener más información

Información sobre hábitos saludables

- **Guías de actividad física para los estadounidenses**
health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:**
El sueño y los trastornos del sueño
www.cdc.gov/sleep
- **Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020, 8.ª edición**
health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines
- **Línea telefónica para dejar de fumar: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569):**
Hable de manera gratuita con consejeros capacitados para ayudarlo a dejar de fumar.
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:**
El tabaquismo y el consumo de tabaco
www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Diabetes**
www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html
- **Aprenda sobre la presión arterial alta**
www.cdc.gov/bloodpressure
- **La iniciativa Million Hearts**
millionhearts.hhs.gov

Información sobre la salud del cerebro

- **Programa de Enfermedad de Alzheimer y Envejecimiento Saludable de los CDC**
www.cdc.gov/aging
- **Programas de Envejecimiento Saludable de la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas**
www.chronicdisease.org/page/HealthyAging
- **Asociación de Alzheimer**
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.