

## Estimule el Gen NRF2

Este gen está involucrado en más de 200 procesos corporales, incluyendo la desintoxicación.



#### Sustancias azufradas

Incluya en su dieta cebolla, ajo, puerro, vísceras de animales y, especialmente, crucíferas como el brócoli. El brócoli es rico en antioxidantes y vitamina K, que mejora la memoria y el desempeño cognitivo.



#### **Bioflavonoides**

Consuma apio, hinojo, perejil, albahaca, romero, tomillo, regaliz, canela, cúrcuma, jengibre, calabaza, zanahoria, calabacín y frutas de color oscuro.



#### Apigenina

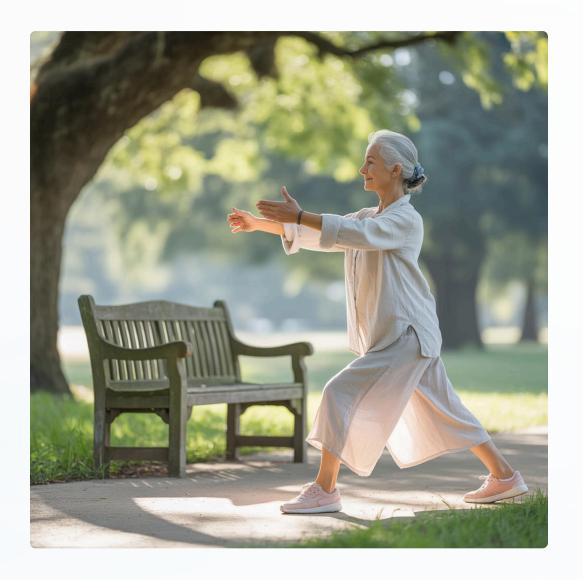
Una flavona dietética presente en la manzanilla, perejil y cebollas, ha demostrado aumentar la eliminación de beta-amiloide en ratones. Su uso como suplemento en humanos para este fin requiere precaución y más investigación.

# Hábitos Esenciales para la Salud Cerebral

#### Ejercicio regular

La actividad física mejora la agudeza mental, el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza, la energía y el estado de ánimo. Además, tiene un potencial protector contra el Parkinson y puede reducir el riesgo de Alzheimer.

**Recomendación:** Al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad vigorosa.



#### Protección de la cabeza

Las lesiones cerebrales pueden tener repercusiones significativas. Use casco en actividades de riesgo (ciclismo, esquí, equitación, motocicletas) y cinturón de seguridad en automóviles. Prevenir caídas en casa eliminando el desorden y asegurando buena iluminación.

### Salud general

Maneje enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta, ya que pueden aumentar el riesgo de problemas de pensamiento, memoria y accidentes cerebrovasculares. Siga las indicaciones médicas para tratarlas y prevenirlas.

# Socialización y Estimulación Mental

Mantenerse activo social y mentalmente es clave para la salud cerebral.

### Reúnete con amigos

Ser sociable ayuda a prevenir la depresión y el estrés, que pueden empeorar la pérdida de memoria. El aislamiento social se ha relacionado con un mayor riesgo de deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer.



#### Desafíe a su cerebro

Las actividades que estimulan la mente mejoran la función cerebral y la memoria.



Realice crucigramas





Aprenda a tocar un instrumento

Juegue (juegos de mesa, rompecabezas)



Pruebe un nuevo pasatiempo

Sea voluntario