

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. Puede reducir el riesgo de desarrollar Alzheimer y tiene un potencial protector contra el Parkinson.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. recomienda 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. Usa casco en actividades de riesgo (ciclismo, esquí, equitación, motocicletas) y cinturón de seguridad en automóviles.

Previene caídas en casa eliminando el desorden y asegurando una buena iluminación.

Salud General

Enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta pueden aumentar el riesgo de problemas de pensamiento, memoria y accidentes cerebrovasculares.

Sigue las indicaciones médicas para tratarlas y prevenirlas.



Socialización y Estimulación Mental

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 de las habilidades cognitivas y la enfermedad de Alzheimer.

Desafía a tu cerebro

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

Realiza crucigramas, lee, juega, aprende a tocar un instrumento o un nuevo pasatiempo, o sé voluntario.