

Plan de autocontrol sobre salud cerebral

¡Promueva la salud cerebral! Los factores relacionados con el estilo de vida, como dieta, nutrición, salud física y mental, así como el bienestar social son fundamentales para promover la salud cerebral.

- En lugar de grasas saturadas y trans, consuma aceite de oliva y pescado azul, como salmón y trucha.
- Duerma bien.
- Si fuma, contemple dejar de fumar.
- Evite consumir alcohol.
- Mantenga un peso saludable.
- Si tiene diabetes, controle su glucemia.
- Considere informarse y aprender nuevas habilidades.

Señales de control (banderas verdes): Todo bien

¿Qué significa?



Si usted:

- Lleva una dieta saludable.
- Hace al menos 30 minutos de ejercicio todos los días.
- Lee, resuelve crucigramas, arma rompecabezas o hace ejercicios para ejercitar la memoria y estimular la mente.
- Mantiene una vida social activa con amigos y familiares.

- ¡Excelente!
- Esta haciendo lo correcto para cuidar su salud cerebral.

¡Siga así!

Señales de advertencia (banderas amarillas): Precaución

¿Qué significa?



Si usted:

- No lleva una dieta saludable ni hace ejercicio con frecuencia.
- No duerme bien o su sueño es interrumpido.
- Bebe alcohol en exceso.
- Fuma o mastica tabaco.
- Tiene diabetes y no controla su glucemia.
- Olvida hechos importantes y lugares conocidos, tiene dificultad para concentrarse, se le pierden objetos, le cuesta tomar decisiones o tiene cambios de estado de ánimo o personalidad.

- Tiene un mayor riesgo de cambios cerebrales, como problemas de memoria, estado de ánimo y comportamiento.
- Una concentración elevada de glucemia afecta la salud cerebral.
- Tiene más riesgo de padecer cáncer.
- Es posible que haya tenido pérdida de la memoria que requiere evaluación por parte de un profesional de la salud.

Llame a su médico, enfermero(a) consultor(a) o profesional de la salud si los síntomas no desaparecen.

Nombre:

Teléfono:

Instrucciones:

Si detecta alguna señal de advertencia, no dude en consultar a su equipo de atención médica.

Señales de alerta (banderas rojas): Haga un alto y reflexione

¿Qué significa?



Si usted o un ser querido:

- Tiene dificultad para pensar con claridad.
- Presenta debilidad o adormecimiento en los músculos faciales.
- Siente debilidad en brazos.
- No puede hablar bien o articular palabras.
- Repentinamente tiene problemas para ver (con uno o ambos ojos).
- Presenta problemas para caminar o de coordinación, tiene mareos o pierde el equilibrio de manera súbita.
- Tiene dolor de cabeza intenso y repentino de causa desconocida.
- No responde a estímulos.
- Tiene convulsiones.

- Es posible que tenga apoplejía. Debe acudir de inmediato con un profesional de la salud para una evaluación.

De ser posible, informe al consultorio médico.

Nombre:

Teléfono:

Siga estas instrucciones: LLAME AL 9-1-1

Si detecta alguna señal de alerta, LLAME al 911. ¡Es una emergencia!

Datos interesantes sobre la salud cerebral

- Con cada latido, las arterias transportan entre 20 y 25 por ciento de la sangre al cerebro.
- El cerebro utiliza 20 por ciento del oxígeno corporal total.
- El cerebro contiene 100,000 millas (161,000 km) de vasos sanguíneos. La hipertensión debilita los vasos sanguíneos gradualmente, lo que puede provocar una apoplejía o aneurisma.
- Cada vez que tiene un recuerdo o piensa en algo, crea una conexión en el cerebro.
- El tamaño del cerebro no importa, ya que no existen datos que demuestren que esté relacionado con la inteligencia.
- Se ha demostrado que el estrés excesivo altera el funcionamiento cerebral.

¿Qué puede hacer?

- Controle su presión arterial.
- Considere actividades para desafiar la mente, como rompecabezas y juegos de memoria. Según un estudio publicado en la revista *The New England Journal of Medicine*, quienes realizan este tipo de actividades tuvieron 63 por ciento menos de probabilidades de presentar demencia.
- Haga ejercicio de manera regular, ya que es importante para mantener la salud corporal y cerebral. El ejercicio favorece la circulación sanguínea al cerebro.
- Duerma bastante, por lo menos siete horas de manera ininterrumpida. Evite ver televisión o trabajar en la computadora antes de dormir.
- Considere reducir la cafeína que toma al día, especialmente si consume mucha cafeína en café y bebidas de cola, ya que puede causar agitación que derive en ansiedad e insomnio.
- Controle el estrés. Considere hacer meditación o practicar otros métodos para calmarse y relajarse.
- Salvo que su médico le indique lo contrario, tome bastante agua.
- Deje los malos hábitos: beber, fumar, no hacer ejercicio, llevar una dieta inadecuada y sentir preocupación e ira no contribuyen a la salud cerebral.
- Ya sea que trabaje o se haya jubilado, es importante que tenga un propósito en la vida. Puede buscar un pasatiempo, hacer voluntariado, leer o escribir historias, o involucrarse en alguna otra labor: es importante que haga algo que valga la pena.

Aging and Disability Services

Aging and Disability Services (ADS) —la dependencia de servicios para adultos mayores del condado de King— planea, coordina y promueve servicios integrales para adultos mayores, cuidadores y personas con discapacidades en Seattle y el condado de King.

Para obtener más información, llame al 1-844-348-5464 o envíe un correo electrónico a info@communitylivingconnections.org.



Aging and Disability Services
700 Fifth Avenue, 51st Floor • PO Box 34215
Seattle, WA 98124-4215
Tel: 206-684-0660 • TTY: 206-684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org