

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.



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



CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

Para obtener más información

Información sobre hábitos saludables

- **Guías de actividad física para los estadounidenses**
https://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
<https://www.cdc.gov/sleep>
- **Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020, 8 .a edición**
<https://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
<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/>
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Diabetes**
<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html>
- **Aprenda sobre la presión arterial alta**
<https://www.cdc.gov/bloodpressure>
- **La iniciativa Million Hearts**
<https://millionhearts.hhs.gov>

Información sobre la salud del cerebro

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

Este trabajo contó con el apoyo de un acuerdo de cooperación entre los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas (5-NU38OT000286-02).



La marca "CDC" es propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) y se usa con permiso. El uso de este logotipo no representa respaldo a ningún producto, servicio o empresa en particular por parte del HHS ni los CDC.