



PROTEJA SU CABEZA. PROTEJA SU CEREBRO.

Las caídas, los accidentes en vehículos motorizados, las agresiones y las lesiones deportivas pueden provocar lesiones en la cabeza. Y un golpe en la cabeza también puede ser una lesión en el cerebro. La lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés) puede dañar su cerebro y causar problemas con sus habilidades para aprender y pensar. Las TBI repetidas pueden aumentar su riesgo de pérdida de memoria a largo plazo y confusión.

Siga estos pasos para reducir su riesgo:

- Revise su hogar en busca de posibles peligros de caídas, como alfombras sueltas, mala iluminación y desorden.
- Siempre use un casco cuando monte a caballo, bicicleta, motocicleta o vehículo todo terreno, así como cuando practique deportes de contacto o esquí.
- Haga ejercicio para desarrollar músculos y mejorar su equilibrio.
- Use un andador, bastón o silla de ruedas, si es necesario.
- Mantenga su vehículo en buen estado y use siempre su cinturón de seguridad.
- No conduzca cuando esté somnoliento o bajo la influencia del alcohol, medicamentos o cualquier otra sustancia que induzca al sueño.
- Hágase revisar la vista anualmente y use lentes correctivos si es necesario.
- Guarde siempre las armas de fuego bajo llave y descargadas y almacene las municiones separadas del arma.
- Hable con su médico acerca de los efectos secundarios de sus medicamentos o las interacciones entre sus medicamentos.

Para obtener más información

Acerca de la lesión cerebral traumática (TBI)

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: lesiones cerebrales traumáticas y conmociones cerebrales** <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/index.html>
- **Asociación de Alzheimer: lesión cerebral traumática** https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/related_conditions/traumatic-brain-injury
- **Asociación Estadounidense de Lesiones Cerebrales** <https://www.biausa.org/>

Acerca del envejecimiento saludable

- **Programa de Envejecimiento sin Lesiones de los CDC** <https://www.cdc.gov/stillgoingstrong/>
- **Programas para el envejecimiento saludable de la Asociación Nacional de Directores para las Enfermedades Crónicas** <https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- **Asociación para el Alzheimer** <https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.



El proyecto Integración de los mensajes de 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 (HHS) de EE. UU. como parte de un premio de asistencia financiera por un total de \$500,000 con el 100 por ciento financiado por CDC/HHS. Los contenidos pertenecen al autor(es) y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales ni el respaldo de los CDC/HHS o del gobierno de los EE. UU.

chronicdisease.org
101 W. Ponce de Leon Ave., Suite 400
Decatur, GA. 30030

