



MALUSOG NA PAGTULOG. MALUSOG NA UTAK.

Karaniwan lang na magbago ang utak mo habang tumatanda ka. Pinakamaganda ang paggana ng utak mo kapag nakakuha ka ng sapat na may kalidad na pagtulog at gumising nang may pakiramdam na nakapagpahinga. Kapag hindi ka nakakakuha ng sapat na tulog o hindi nakakapagbigay ng pahinga ang pagtulog mo, maaari itong makaapekto sa atensyon, pagkatuto, at pisikal na kalusugan mo. Sa paglipas ng panahon, maaaring humantong sa pagkawala ng memorya at pagkalito ang kakulangan sa may kalidad na pagtulog. Mahalaga ang pagkuha ng sapat na tulog para sa magandang kalusugan.

Narito ang ilang mga mungkahi para sa mas magandang pagtulog. Subukang gawin ang pinakamaraming pinapayagan ng trabaho at buhay pamilya mo.

- Matulog at bumangon sa parehong oras bawat araw, kabilang ang sabado't linggo.
- Panatilihing tahimik, madilim at nasa komportableng temperatura ang kuwarto mo.
- Matulog nang hindi bababa sa 7 oras bawat gabi.
- Iwasan ang mga maraming pagkain, inumin, caffeine, at alkohol bago ang oras ng pagtulog.
- Tanggalin ang mga elektronikong kagamitan gaya ng TV, computer, at smart phone mula sa kuwarto mo.
- Regular na mag-ehersisyo.
- Makipag-usap sa doktor mo kung nagkakaproblema ka sa pagtulog pagkatapos sundin ang mga mungkahing ito.

Para sa Higit Pang Impormasyon

Tungkol sa Pagtulog

- **Mga Sentro ng Pag-kontrol at Pag-iwas sa Sakit - Pagtulog at Mga Karamdaman sa Pagtulog**
<https://www.cdc.gov/sleep/index.html>
- **Pambansang Institute ng Puso, Baga, at Dugo**
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/education-and-awareness/sleep-health>
- **American Academy ng Medisina ng Pagtulog - Edukasyon sa Pagtulog**
<https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/>

Tungkol sa Malusog na Pagtanda

- **Inisyatibo sa Malusog na Utak ng CDC**
<https://www.cdc.gov/aging/healthybrain/index.htm>
- **Mga National Association of Chronic Disease Directors Mga Programa sa Malusog na Pagtanda**
<https://chronicdisease.org/Healthy-Aging>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org>

Sinusuportahan ng Mga Sentro ng Pag-kontrol at Pag-iwas ng Sakit ng Kagawaran ng Kalusugan at Mga Serbisyon Pantao ng U.S. (HHS) ang proyekto ng Pag-integrate sa Mga Mensahe ng Alzheimer sa Mga Programa sa Kronikong Sakit bilang bahagi ng isang gawad ng tulong pinansyal na may kabuuang \$500,000 na may 100 porsiyentong pinondohan ng CDC/HHS. Yaong sa (mga) may-akda ang mga nilalaman at hindi kinakailangang kumakatawan sa mga opisyal na pananaw ng, o isang pag-endorso, ng CDC/HHS, o ng Pamahalaan ng U.S.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

