



CONEXIONES SANAS. CEREBRO SANO.

¡Las conexiones sanas con los demás son importantes! Las relaciones sólidas con los demás le ayudan a sentirse querido, apoyado y valorado. También le dan un sentido de pertenencia. Pasar tiempo con la familia y los amigos no solo es agradable, sino que también es bueno para su salud. El tiempo social regular puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. También puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular e incluso problemas de memoria o confusión. Por otro lado, pasar demasiado tiempo solo puede perjudicar la salud de su cerebro. Sentirse solo o desconectado puede ser tan perjudicial como fumar 15 cigarrillos al día.

Así es como puede construir conexiones sólidas y sanas:

- Promover la amabilidad, el respeto, el servicio y el compromiso mutuo.
- Únase a grupos de voluntariado, basados en la fe, sociales u otros como fuente de apoyo.
- Inicie un grupo semanal de caminata con amigos.
- Desarrolle relaciones significativas con personas diferentes a usted.
- Priorice las interacciones frecuentes cara a cara con familiares y amigos.
- Utilice las videollamadas y las redes sociales con prudencia para fortalecer las relaciones con los demás.

Para obtener más información

Acerca de la conexión social

- **Conexión social**
<https://www.cdc.gov/social-connectedness/about/index.html>
- **Informe del Cirujano General de los Estados Unidos sobre los efectos curativos de la conexión social y la comunidad**
<https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>
- **Comisión de la OMS sobre la Conexión Social**
<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report>

Acerca del envejecimiento sano

- **Programas de Envejecimiento Saludable de la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas**
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- **Iniciativa para un Cerebro Saludable de los CDC**
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org/>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

El proyecto Integrating Brain Health Messages in Chronic Disease Programs and Facilitating Collaboration Among BOLD Public Health Programs cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. como parte de una subvención de asistencia financiera por un total de \$1,000,000, financiada al 100 por ciento 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

