



Mantenga la agudeza mental: cuide la salud de su cerebro

El cuerpo y la mente están conectados. Cuando usted trata bien su cuerpo, su cerebro también se beneficia. La salud física, emocional y mental colabora con la salud del cerebro para ayudarnos a mantener la agudeza mental. Estos consejos le ayudarán a cuidar la salud del cerebro todos los días.



Póngase en movimiento

Hacer ejercicio con regularidad puede ayudar a que el cerebro produzca células nuevas y puede reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y otros problemas de memoria.¹ Pruebe a caminar o trotar durante 30 minutos al día. También puede agregar un entrenamiento de fuerza para mejorar la coordinación y la memoria², y yoga o ejercicios de estiramiento para reducir el estrés y aumentar el enfoque.



Alimente su cerebro

Lo que come puede afectar cómo piensa y cómo se siente.³ Elija granos integrales, vegetales de hojas verdes y frutos rojos para obtener nutrientes saludables. Las proteínas magras, como el pescado y las nueces, aportan ácidos grasos omega-3 que fortalecen el cerebro. Reducir el consumo de azúcar y alimentos muy procesados también puede ayudar a pensar con más claridad.



Descanse la mente

Dormir bien es fundamental para la memoria, el aprendizaje y el enfoque. Mientras duerme, su cerebro procesa información, repara células y fortalece conexiones.⁴ Por eso, intente dormir entre 7 y 9 horas seguidas. Para dormir mejor, antes de acostarse implemente una rutina con técnicas de relajación, como ejercicios de respiración y estiramientos suaves, y limite el tiempo frente a la pantalla, ya que la luz azul puede hacer que le cueste dormirse.

El cerebro es el centro de comando del cuerpo. Cúidelo hoy y esté más saludable mañana. Para obtener más información, visite kp.org/brainhealth (haga clic en "Español").

1. Sukai Wang y otros, "Exercise Dosage in Reducing the Risk of Dementia Development: Mode, Duration, and Intensity – A Narrative Review", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 de diciembre de 2021. 2. Austin Perlmutter, M.D., "The Surprising Brain-Health Benefits of Weightlifting", *Psychology Today*, 14 de febrero de 2024. 3. Elizabeth Bertrand, RDN, "Maximize Memory Function with a Nutrient-Rich Diet", Mayo Clinic Health System, 30 de mayo de 2023. 4. "Sleep Your Way to a Smarter Brain", American Heart Association, 25 de enero de 2024.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057