

YOUR BRAIN MATTERS

A GUIDE TO HEALTHY HEARTS & MINDS

El cerebro saludable es importante a cualquier edad, tanto en los jóvenes como en los ancianos. Los estudios científicos indican que la vida que se vive con un cerebro saludable, especialmente durante la mediana edad (normalmente de los 40 a los 65 años), puede reducir el riesgo de demencia más tarde en sus vidas. Para vivir la vida con un cerebro saludable, es necesario cuidar el cerebro, el cuerpo y el corazón porque todos ellos son importantes.

LA MANTENCION DE UN CEREBRO ACTIVO ES IMPORTANTE

Estimule al cerebro y socialice activamente.

Los científicos han descubierto que la estimulación del cerebro con nuevas actividades ayuda al restablecimiento de las células cerebrales y fortalece las conexiones entre ellas. Esto proporciona al cerebro 'reservas' adicionales para enfrentar la vida más eficientemente y permanecer activo cuando las células cerebrales se atrofian o mueren.

Opte por actividades estimulantes que le den placer. Desafíese a menudo y siga teniendo nuevas experiencias durante toda la vida.

La participación en actividades sociales y el contacto con otras personas ejercitan las células cerebrales, fortaleciendo las conexiones entre ellas. Las actividades sociales que conllevan actividades mentales y físicas proporcionan un beneficio aun mayor a la salud del cerebro, reduciendo el riesgo de padecer demencia. Practique también las actividades que se recomiendan a continuación.

Para mantener el cerebro activo, comuníquese con sus amigos y familiares. Mejor todavía, camine con ellos



Organice con sus amigos noches de naipes o juegos de salón o únase a un club de la localidad



Aprenda a tocar un instrumento musical o vaya al teatro o a un concierto



Aprenda nuevas habilidades o participe en actividades que le den placer, como la pintura, la artesanía o la orientación



Inscríbase en un curso corto de algo nuevo, como yoga, carpintería o fotografía. Así aprende nuevas habilidades y conoce a más personas.



BrainyApp™

Si usted quiere cuidar la salud de su cerebro en forma interactiva y entretenida, visite un app store (almacén de distribución de aplicaciones), y descargue BrainyApp™ en su smartphone (teléfono multiusos) o tableta. Para más información, visite brainyapp.com.au

ES IMPORTANTE MANTENERSE SALUDABLE Y EN BUEN ESTADO FISICO

Coma alimentos saludables y participe regularmente en actividades físicas. El cerebro, para que funcione correctamente, necesita una variedad de sustancias nutritivas, líquidos y energía.

Evite el consumo excesivo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas (mantequilla, frituras, carnes procesadas frías, tortas, pasteles y galletas). Hábituese a comer una variedad de alimentos que incluyan verduras, frutas, cereales integrales, nueces y productos lácteos reducidos en grasa. Coma pescado, carne magra y cocine con aceites mono insaturados o polinsaturados (aceite de canola, oliva, maravilla y soja).

Si bebe alcohol, consuma con moderación, es decir, no más de dos bebidas estándares por día.

Las actividades físicas regulares son beneficiosas para la salud del cerebro porque ayudan al flujo sanguíneo y al suministro de oxígeno al cerebro.

Trate de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicios moderados todos los días. Opte por actividades que le den placer, como caminar, nadar, bailar, tai chi o únase a un grupo de ejercicio.

Aprenda a bailar. Es un ejercicio excelente para el cuerpo y el cerebro



Coma una variedad de alimentos de diferentes grupos alimenticios y reduzca el consumo de grasas saturadas



Incluya en su dieta ácidos grasos Omega 3, que se encuentran en el pescado graso y en otras fuentes de nutrición, como las nueces



Coma dos frutas al día. Incluya una ensalada de fruta en el desayuno



Incluya en su dieta cinco porciones de verduras cada día



Incorpore por lo menos 30 minutos de actividad física en su rutina diaria



ES IMPORTANTE CUIDAR EL CORAZON

Lo que es beneficioso para el corazón es también beneficioso para el cerebro.

Los estudios indican que, si no se tratan adecuadamente, la diabetes, el colesterol elevado o la presión arterial alta pueden dañar los vasos sanguíneos del cerebro y afectar la función cerebral y la capacidad de razonamiento.

Es importante tener controles regulares de salud y obedecer las recomendaciones de su médico o profesional de la salud. Controle su presión arterial, colesterol, azúcar en la sangre, mantenga su peso en un nivel saludable y siga las instrucciones sobre su tratamiento.

Las pruebas demuestran que el tabaquismo aumenta el riesgo de padecer demencia. Para mantener el cerebro sano, trate de no fumar.

Pida consejo a su profesional de salud sobre la manera de reducir el sobrepeso



Controle regularmente su presión arterial



Lo que es beneficioso para el corazón es también beneficioso para el cerebro. Pídale a su médico que le controle regularmente la presión arterial, el colesterol, el azúcar en la sangre y el peso



Si usted tiene más de 45 años, debe tener pruebas regulares de los riesgos al corazón y a un derrame cerebral



Evite fumar. Hable con su profesional de la salud o llame a Quitline al 13 78 48 para que le ayuden a dejar de fumar



Para más información sobre la vida con un cerebro saludable, visite el sitio web de Alzheimer's Australia en yourbrainmatters.org.au



O llame a la Línea nacional de ayuda a la demencia al **1800 100 500**
Para ayuda en castellano llame al Servicio telefónico de intérpretes al **131 450**

Este folleto solamente proporciona un resumen general del tema tratado aquí. Los interesados deben buscar asesoría profesional para sus casos específicos. Alzheimer's Australia no se hace responsable de los errores u omisiones de este folleto.

© 2012 Alzheimer's Australia
Alzheimer's Australia's Your Brain Matters program is supported by funding from the Australian Government under the Chronic Disease Prevention and Service Improvement Fund

BEING FIT AND HEALTHY MATTERS

Eat healthy and participate in regular physical activity. Your brain needs a range of nutrients, fluids and energy to work properly.

Avoid a high intake of foods that are high in saturated fats (butter, deep fried food, processed deli meats, cakes, pastries and biscuits). Choose a variety of foods that include vegetables, fruit, wholegrains, nuts and reduced fat dairy products. Eat fish, lean meat and cook with monounsaturated or polyunsaturated oils (canola, olive, sunflower and soybean oils).

If you drink alcohol, you should only drink in moderation, which is no more than two standard drinks per day.

Regular physical activity is beneficial for brain health. It helps with blood flow and oxygen supply to the brain.

Try to do at least 30 minutes of moderate exercise each day. Choose activities that you enjoy doing such as walking, swimming, dancing, tai chi or join an exercise group.

Learn to dance – it's great exercise for your body and brain



Eat a variety of foods from different food groups and cut back on saturated fats



Include omega 3 fatty acids from oily fish and other sources such as walnuts in your diet



Enjoy two pieces of fruit a day – make a fruit salad, include at breakfast



Include five serves of vegetables in your diet each day



Build at least 30 minutes of physical activity into your normal daily routine



LOOKING AFTER YOUR HEART MATTERS

What is good for the heart is good for the brain.

Research indicates that having diabetes, high cholesterol or high blood pressure, and not treating them effectively, can damage the blood vessels in the brain and affect brain function and thinking skills.

It is important to have regular health checks and follow the advice of your doctor or health professional. Manage your blood pressure, cholesterol, blood sugar and body weight at levels that are healthy for you, and follow their treatment advice.

Evidence shows that smoking increases the risk of dementia. To keep your brain healthy, smoking should be avoided.

Speak to your health professional for advice on how to lose excess weight



Have your blood pressure checked regularly



What's good for the heart is also good for the brain – speak to your doctor about checking your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight regularly



If you are 45+, you should get regular heart and stroke risk assessments



Avoid smoking – speak to your health professional or call Quitline on 13 78 48 for help on how to quit



For more information on living a brain healthy lifestyle visit Alzheimer's Australia's yourbrainmatters.org.au



Or call the National Dementia Helpline **1800 100 500**
For language assistance call the Telephone Interpreter Service on **131 450**