

La salud cerebral en adultos mayores

Formas de mantener su cerebro sano



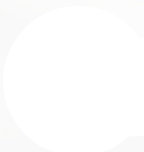
Deje de fumar



Coma alimentos saludables



Duerma lo suficiente



Pase tiempo con las personas que más disfruta



Manténgase mentalmente activo

¡Ponga en practica la salud cerebral!

Formas de mantener su cerebro sano	¿Qué hacer?
	Trate de pararse y de mover su cuerpo 30 minutos al día, al menos 5 días a la semana.
Deje de fumar	Hable con su doctor sobre cómo dejar de fumar.
Coma alimentos saludables	Coma alimentos saludables. Incluya verduras frescas, frutas, proteínas magras, grasas saludables y granos integrales.
Duerma lo suficiente	Evite los aparatos electrónicos antes de acostarse. Lea o haga otras actividades relajantes todas las noches. Si tiene problemas para dormir, consulte a su doctor.
	Programe tiempo para hacer las cosas que disfruta. Hable con su doctor sobre sus preocupaciones relacionadas con su bienestar emocional.
	Visite a su doctor incluso cuando esté bien. Si tiene problemas de salud, tome sus medicinas y pregúntele a su doctor sobre otras formas de mantenerse saludable.

<p>Pase tiempo con las personas que más disfruta</p>	<p>Pase tiempo con su familia, amigos y otras personas con las que disfruta estar.</p>
<p>Manténgase mentalmente activo</p>	<p>Juegue con juegos o arme rompecabezas. Escuche música. Lea, haga jardinería o trate nuevos pasatiempos.</p>

Para aprender más

Instituto de Investigación Psiquiátrica Servicio de Neuropsicología

eléfono: (501) 526-8200 (Servicio de intérpretes)

Para obtener más información, conéctese con nosotros:

- **Colaboración en Educación Geriátrica de Arkansas (AGEC por sus siglas en inglés)**
Teléfono: (501) 603-1965
Correo electrónico: AGEC@UAMS.edu
- Sitio web: agec.UAMS.edu



@UAMSAGEC



@UAMS_AGEC



@UAMS_AGEC



@UAMS Age Wise

El AGEC está financiado por el Programa de Mejora de la Fuerza Laboral Geriátrica de la Administración de Recursos y Servicios de Salud bajo la subvención # U1QHP28723

AR Connect fue posible gracias a los números de subvención 1H79FG000240-01/678-01 de SAMHSA y DAABHS.



ARConnect



Un programa en línea, gratis de salud mental y abuso de sustancias

501-526-3563 o 800-482-9921.

Accesible 24 horas al día, 7 días a la semana

UAMS | Donald W. Reynolds
Institute on Aging
Arkansas Geriatric Education Collaborative