

¡Nunca es tarde para empezar a vivir una vida saludable para el cerebro!

Basado en un análisis detallado de estudios epidemiológicos e investigaciones con animales*, el Instituto de Medicina de EE. UU. recomienda cuatro pasos para mantener el buen funcionamiento del cerebro a medida que envejecemos:



Manténgase en forma, haciendo ejercicio regularmente

Reduzca los factores de riesgo vascular (como la presión arterial alta y el colesterol) con una dieta adecuada, un estilo de vida saludable y el uso de medicamentos cuando sea necesario



Hable con su médico acerca de enfermedades y medicamentos que pueden afectar la función cerebral



Mantenga el cerebro activo participando en actividades sociales e intelectuales y durmiendo lo suficiente



El envejecimiento provechoso y el cerebro

THE
DANA
FOUNDATION

www.dana.org

*Resumido en el informe del Instituto de Medicina titulado Cognitive Aging: Progress in Understanding and Opportunities for Action (Envejecimiento cognitivo: avances en su entendimiento y en las oportunidades de actuar) (The National Academies Press, Washington, D.C.)