

HÁBITOS PARA UNA MENTE SALUDABLE



MANTÉNGASE ACTIVO

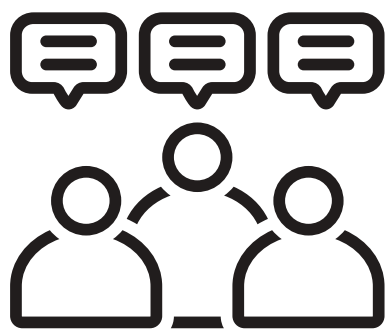
Hacer ejercicio cardiovascular de manera regular reduce el riesgo de deterioro cognitivo. Se recomienda nadar para aquellos con dolor de rodilla.

DUERMA BIEN

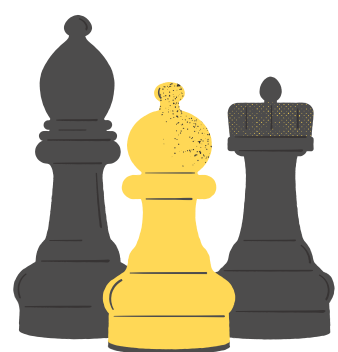
Las personas mayores necesitan 7-9 horas de sueño cada noche. Manténgase alejado de la cafeína al final del día, evite el uso de dispositivos electrónicos en el dormitorio y establezca un horario para dormir.



SOCIALICE



¡Participe en actividades sociales que ame en su comunidad! Ofrézcase como voluntario en una organización benéfica, únase a un coro o ayude en programas extracurriculares.



ESTIMULACIÓN MENTAL

Póngase a prueba al menos 1 hora al día. ¡Aprenda un nuevo idioma, juegue a juegos de mesa, toque un instrumento, lea y más!



ATENCIÓN PLENA

Ore o medite diariamente, aprenda técnicas de relajación y manejo del estrés, y busque tratamiento médico si tiene síntomas de depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental.

LA DIETA 'MIND'

(Reduce el riesgo de Alzheimer en un 35%). ¡Coma una comida una vez al día con otras personas!

- Al menos 3 porciones de cereales integrales al día
- Una ensalada y 1 verdura cada día
- ¡Beba té verde cada día!
- Al menos 1 onza de nueces al día
- Frijoles o legumbres al menos cada dos días
- Pollo y bayas al menos dos veces por semana
- Pescar al menos una vez por semana
- Limite los alimentos poco saludables, el queso o los alimentos fritos a no más de una vez por semana (solo 1 cucharada de mantequilla al día; use aceite de oliva)
- Dulces menos de 5 veces por semana

