



# 6 hábitos saludables para el cerebro

1

## Be Social



Manténgase en contacto con amigos y familiares, no se aíse.

4

## Ejercicio continuo



Muévase a lo largo del día, trate de hacer dos horas y media de actividad física moderada a la semana.

## 2 Involucre su cerebro



Encuentre maneras de estimular su pensamiento y explore nuevos intereses y pasatiempos.

5

## Sueño reparador



Duerma de siete a ocho horas todos los días.

## 3 Controle el estrés



Practique la relajación y mantenga una programación diaria.

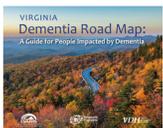
6

## Aliméntese bien



Elija una alimentación saludable para el corazón que incluya pescado, verduras y frutas.

Para obtener información sobre los recursos disponibles en su área, comuníquese con su Agencia de Área para la Tercera Edad (Area Agency on Aging) local o la Asociación de Alzheimer (Alzheimer's Association).



Para encontrar su Agencia de Área para la Tercera Edad, llame al 1-800-552-3402

Línea de ayuda de la Asociación de Alzheimer que atiende las 24 horas, los siete días de la semana: 1-800-272-3900



La información de esta hoja de sugerencias fue tomada de *Virginia Dementia Road Map: A Guide for People Affected by Dementia* (Hoja de ruta sobre la demencia de Virginia: guía para personas afectadas por la demencia).

Descargue su copia de la hoja de ruta escaneando el código QR o visite: [vda.virginia.gov/DementiaCapableVA.htm](http://vda.virginia.gov/DementiaCapableVA.htm)