



# Mantén en forma a tu cerebro

El cerebro es poderoso. Controla cada parte de nuestra vida cotidiana. Pero, a medida que envejecemos, es normal que el cerebro presente cambios cognitivos. Con pequeños cambios en el estilo de vida, puedes ayudar a mantener en forma a tu cerebro.

## Salud del cerebro<sup>1</sup>

El cerebro cumple muchas funciones. Cada función nos permite realizar diferentes habilidades. La salud del cerebro se mide en función de qué tan bien realiza estas habilidades. La salud general del cerebro está conformada por:

- La salud cognitiva: pensar, aprender y recordar
- La función motora: movimiento y equilibrio
- La función emocional: responder a sentimientos agradables y desagradables
- La función táctil: sensaciones a través del tacto, como la presión, el dolor y la temperatura

## Cómo evitar los factores de riesgo

Hay ciertos factores que afectan la salud del cerebro que no podemos controlar. La genética, las lesiones y algunas afecciones médicas influyen en la manera en que el cerebro cambia a medida que envejecemos. Pero existen algunos factores de riesgo que sí podemos controlar:

- Dieta
- Actividades
- Consumo de nicotina y alcohol

<sup>1</sup>Cognitive Health and Older Adults. Disponible en: [NIA.NIH.Gov/health/cognitive-health-and-older-adults](https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults). Fecha de consulta: 24 febrero de 2022.

# Cuida tu cerebro para que él pueda cuidarte a ti

Estos son algunos consejos sobre estilo de vida que pueden ayudarte a mejorar la salud del cerebro:

## Salud



Haz exámenes de detección preventivos de rutina. Controla los problemas de salud crónicos.

## Sueño



Duerme lo suficiente. Procura dormir siete u ocho horas por noche.

## Alcohol



Limita la cantidad de alcohol que bebes. Algunos medicamentos no pueden mezclarse con alcohol.

## Actividades



Intenta realizar actividades durante 2 horas y media cada semana.

## Cognición



Juega o lee. Aprende habilidades o pasatiempos nuevos.

## Alimentación



Sigue una dieta saludable con muchas frutas y vegetales.

## Nicotina



No fumes ni consumas tabaco de ninguna manera.

## Conexión



Mantén el contacto con familiares y amigos.

**Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).** Este material tiene fines informativos únicamente y no representa una oferta ni invitación de contrato. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación de los proveedores puede cambiar sin aviso. Visita [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®.

[Aetna.com](https://www.aetna.com)

©2022 Aetna Inc.  
1022500-03-01

