

Desafía tu cerebro para envejecer de manera saludable

No permitas que la edad te limite. Puedes modificar tu cerebro a cualquier edad.

Existen muy pocas o ningunas pruebas de los beneficios de lo que la mayoría de las personas consideran como "juegos de agilidad mental".

CONSEJO 1

Encuentra nuevas maneras de estimular tu cerebro y **desafía tu manera de pensar.**



CONSEJO 2

Escoge actividades que incluyan la **interacción intelectual y el ejercicio físico.**



CONSEJO 3

Busca actividades que estimulan la mente y que incorporan la **participación social y una manera de contribuir**, como ofrecerte como voluntario o servir de mentor.



El Consejo mundial sobre la salud cerebral (GCBH) define las actividades de estimulación cognitiva como actividades que interactúan con la mente o ejercicios que desafían la capacidad de pensar de una persona.