

CORAZÓN **SANO**

CEREBRO **SANO**

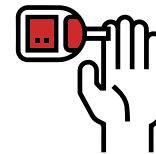
Un estilo de vida saludable para el corazón reduce el riesgo de deterioro cognitivo

Toma medidas para mejorar la salud de tu cerebro



Mantente activo y haz ejercicio

Trata de realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana.



Controla los niveles de azúcar en la sangre

La diabetes aumenta la probabilidad de un derrame cerebral, deterioro cognitivo y demencia.



No fumes

Si lo haces, deja de hacerlo. Si no fumas, sigue sin hacerlo.



Duerme bien

Intenta dormir entre 7 y 8 horas en un período de 24 horas.



Controla tu presión arterial y colesterol

Habla con tu médico para controlar tu presión arterial y los niveles de colesterol.



Lleva una dieta saludable

Limita tu consumo de sal. Evita ingerir demasiado alcohol.

La conexión cerebro-corazón: Las recomendaciones del GCBH para administrar los riesgos cardiovasculares para la salud cerebral

GlobalCouncilonBrainHealth.org • Contacto: GCBH@aarp.org

Para más consejos sobre la salud cerebral visita **StayingSharp.org** • DOI: <https://doi.org/10.26419/pia.00099.004>

Global Council on
Brain Health
A COLLABORATIVE FROM AARP