

COVID-19 PROTEGE TU CEREBRO TAMBIÉN.



El coronavirus puede perjudicar directamente el cerebro y el bienestar mental.

Toma medidas para proteger tu salud cerebral:



Considera vacunarte lo más pronto posible

Los riesgos de salud por la COVID-19 aumentan con la edad. Continúa usando mascarillas, practicando el distanciamiento social y lavándote las manos.



No pospongas citas médicas necesarias

Mantén los chequeos de rutina para enfermedades crónicas.



Presta atención a las señales de confusión y dificultad para pensar

Los cambios repentinos en la salud mental o en el comportamiento se deben reportar a un proveedor de atención médica.



Cuida de tu salud mental

Dedica tiempo para relajarte; pasa tiempo al aire libre en la naturaleza. Busca ayuda si tienes problemas para hacer frente a la situación.



Come saludable, haz ejercicio

Nutre tu cuerpo y tu cerebro con buena nutrición y actividad física regular.



Estimula tu cerebro

Ejercita tu mente a través de actividades que disfrutas, como leer o escuchar música. Prueba algo nuevo.



Mantén las conexiones sociales

Encuentra maneras de conectarte con familiares y amigos, de forma segura y virtual.



Sigue un horario normal para dormir

Tener de 7 a 8 horas de sueño reparador es esencial para tu salud cerebral.

