

# Lista de verificación de la salud cerebral

Marque todas las actividades y comportamientos que lleva a cabo actualmente



NC Registry for Brain Health



## EJERCICIO

Caminar todos los días alrededor de 20 a 25 minutos

### Intensificar con la aprobación de su médico

Hacer ejercicio en forma moderada (p. ej., caminar enérgicamente) durante al menos 150 minutos cada semana

Hacer ejercicio enérgicamente (p. ej., correr o nadar) al menos 75 minutos por semana

Asistir a una clase de ejercicios con regularidad (en persona o en línea)



## DIETA

Comer verduras de hojas verdes 6 veces por semana

Comer un mínimo de dos porciones de bayas por semana

Comer una porción de pescado al menos una vez por semana

Comer aproximadamente 5 porciones de frutos secos por semana

Comer aproximadamente 2 porciones de carne de ave por semana

Comer 3 porciones de frijoles por semana

Comer verduras todos los días

Comer 3 porciones de granos enteros diarios

Limitar el azúcar y las bebidas azucaradas

Limitar la ingesta de sal

Limitar las grasas no saludables; y/o usar aceite de oliva



## SUEÑO

Dormir 6 a 8 horas cada noche

Usar su máquina de presión positiva continua de las vías respiratorias (continuous positive airway pressure, CPAP) si se le indica

Tener una rutina nocturna que le ayude a dormir bien



## INTERACCIÓN SOCIAL

Ver o hablar regularmente con amigos o familiares

Participar en algo nuevo y diferente cada semana O asistir a funciones grupales semanalmente

Asistir a una clase; aprender algo nuevo todos los meses

Ofrecerse como voluntario en su comunidad



## SALUD FÍSICA

Controlar su presión arterial con regularidad y tomar los medicamentos recetados si se le indica

Prestar atención a su audición y visión; hacer que los revisen si observa problemas

Usar una ayuda auditiva y/o anteojos si se le indica

Mantener una buena salud bucal

Tomar medicamentos recetados

Reducir el estrés (p. ej., practicar meditación o yoga, orar)

Controlar las afecciones crónicas visitando a su médico (presión arterial alta; diabetes)

Limitar la ingesta de alcohol

Dejar de fumar

**¡Buen trabajo! Observe todas las marcas de verificación. ¿Hay áreas en las que podría mejorar?**