

# CUIDA TU SALUD CEREBRAL

Utiliza el Toolkit para comprender y apoyar la salud de tu cerebro a medida que envejeces.



El Brain Health Toolkit fue creado por un equipo de expertos de University of California, San Francisco y University of Southern California. Cuenta con el apoyo del California Department of Public Health, Alzheimer's Disease Program. © 2024, financiado según el contrato #23-10608.

*Recicla o reusa. Regálalo a un amigo o recicla el papel.*



También estamos en línea. Ve a [BrainHealthToolkit.com](https://BrainHealthToolkit.com) para acceder al Toolkit digital y obtener más información.

**La salud cerebral es para todos.**



**Cuidémonos los unos a los otros.**

**Tu cerebro es asombroso. Este gestiona los recuerdos, el movimiento, el habla y mucho más. Es importante mantener el cerebro sano para tener una vida activa y plena.**

## ¿Cómo se relaciona la salud del cerebro con la demencia?

La demencia es una disminución de la memoria y otras habilidades del pensamiento que altera la vida diaria. Es causada por enfermedades que afectan la salud del cerebro.

El Alzheimer es la forma más común de demencia. El riesgo de demencia aumenta con la edad, pero no es una parte normal del envejecimiento.



## ¿Puedo prevenir la demencia?

No existe una forma certera de prevenir la demencia.

Pero mover el cuerpo, priorizar el sueño, conectar con otras personas y aprender cosas nuevas pueden ayudar a reducir el riesgo.

También es importante:

- Dejar de fumar
- Limitar el consumo de alcohol
- Ocuparse de los problemas de salud



# Brain Health Toolkit



## 1 — Revisar

Comprende la salud de tu cerebro utilizando Tool 1 - Revisar. Conoce la diferencia entre el envejecimiento típico y los signos por los que debes consultar con tu médico.



## 2 — Compartir Notas

Prepárate para hablar con tu médico usando Tool 2 - Compartir Notas. Permanece atento a la salud de tu cerebro antes, durante y después de las citas con tu médico.



## 3 — Empezar de a Poco

Ve a Tool 3 - Empezar de a Poco para obtener consejos semanales para apoyar la salud del cerebro. Encuentra formas fáciles y divertidas de mover tu cuerpo, priorizar tu sueño, conectar con otras personas y aprender cosas nuevas.

*Es como un calendario de escritorio.*






TOOL 1



# REVISAR

Todos notamos cambios en cómo pensamos y cómo nos sentimos a medida que envejecemos. Conoce los 5 signos de alerta y cuándo hablar con tu médico.


# Tu cerebro envejece y eso es normal.

A collection of five small, semi-transparent triangles in various colors (light green, light purple, light blue, and light teal) scattered around the text.

Pequeños cambios en la memoria y habilidades del pensamiento pueden ser inesperados, pero no deberían alterar tu vida diaria.

# Presta atención a los cambios que alteran tu vida.

Si tienes nuevos problemas para pensar, hablar o recordar, podrían ser signos para hablar con tu médico.

A collection of four small, semi-transparent triangles in various colors (light green, light purple, light blue, and light teal) scattered around the text.

## Esto es típico al envejecer.



Olvidar un detalle, pero recordarlo después



Hacer una pausa antes de recordar qué palabra usar



Cometer un error mientras haces algo difícil



Necesitar ayuda mientras haces algo nuevo

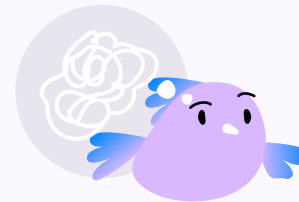


Tener menos energía que antes

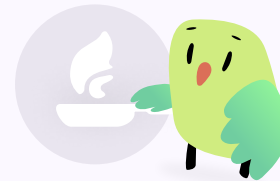
## Estos son signos de alerta.



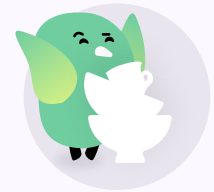
Dificultad para recordar eventos recientes de tu vida



Problemas para expresar tus pensamientos e ideas



Problemas para seguir un plan con muchos pasos



Dificultad para realizar tareas diarias y familiares



Es más difícil empezar con cosas que disfrutas

ESTO ES TÍPICO AL ENVEJECER

## Olvidas un detalle, pero lo recuerdas después.

Es típico olvidar el nombre de un conocido pero luego recordarlo.

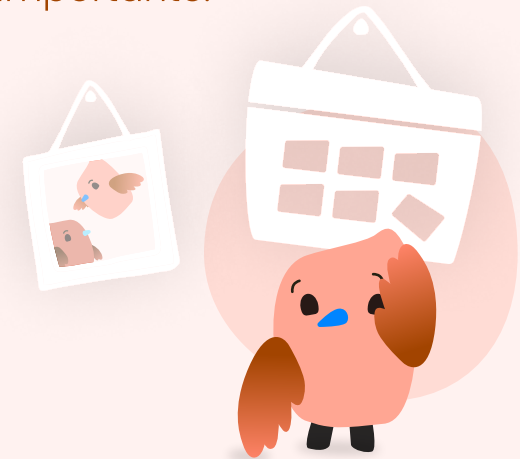
O confundirse en la hora en la que encontrarías a un amigo para tomar un café.

ESTE ES UN SIGNO DE ALERTA

## Te resulta más difícil recordar eventos recientes de tu vida.

No es típico olvidar el nombre de un amigo cercano.

U olvidar que asististe a un evento familiar importante.





ESTO ES TÍPICO AL ENVEJECER

## Haces una pausa antes de recordar la palabra correcta.

Es típico sentir que una palabra está “en la punta de la lengua” por un momento.

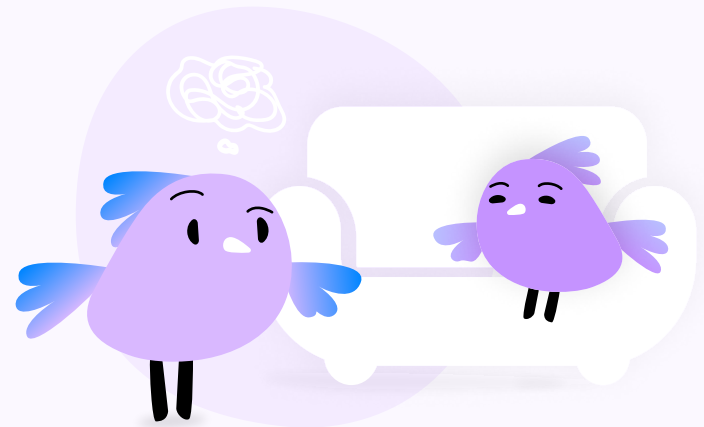
O usar una palabra que no es del todo correcta porque se te olvidó la palabra más exacta.

ESTE ES UN SIGNO DE ALERTA

## Tienes más problemas para expresar pensamientos e ideas.

No es típico tener problemas para seguir una conversación.

O sentirse a menudo confundido por la historia de un libro o programa de televisión.



ESTO ES TÍPICO AL ENVEJECER

## Cometes un error al hacer algo difícil.

Es típico tener problemas para seguir las reglas de un juego nuevo y complicado.

U olvidarse de hacer un pago mensual ocasional.

ESTE ES UN SIGNO DE ALERTA

## Tienes más problemas para seguir un plan con muchos pasos.

No es típico tener problemas para seguir las reglas de un juego al que has jugado muchas veces.

O que mantener tus cuentas en orden sea más difícil ahora.



ESTO ES TÍPICO AL ENVEJECER

## Necesitas ayuda mientras aprendes algo nuevo.

Es típico tener problemas para orientarse en una nueva terminal de autobuses o un aeropuerto.

O necesitar más práctica para aprender un nuevo pasatiempo o habilidad.

ESTE ES UN SIGNO DE ALERTA

## Te es difícil realizar tareas diarias y familiares.

No es típico sentirse perdido en lugares familiares.

O tener dificultades para hacer seguimiento a los medicamentos que tomas o tareas pendientes.



ESTO ES TÍPICO AL ENVEJECER

## Tienes menos energía que antes.

Es típico no realizar una actividad de vez en cuando.

O sentirte cansado después de una tarde de actividades.

ESTE ES UN SIGNO DE ALERTA

## Es más difícil empezar con las cosas que disfrutas.

No es típico sentirte desmotivado para dedicar tiempo a tus pasatiempos favoritos.

O no ver tanto a tus amigos porque ya no los contactas.





## Siempre es bueno *Revisar*.

Ten en cuenta los signos. Regresa aquí para revisar de vez en cuando, incluso si no notaste ningún signo de alerta.

Compártelo con personas cercanas y pregúntales si han notado algún cambio. Quienes nos conocen mejor pueden ayudarnos a comprender la salud de nuestro cerebro.

## ¿Qué pasa si creo ver signos?

Haz una cita con tu médico de atención primaria. Hay muchas razones por las que podrías experimentar signos de alerta. Tu médico puede ayudarte a descubrir por qué.

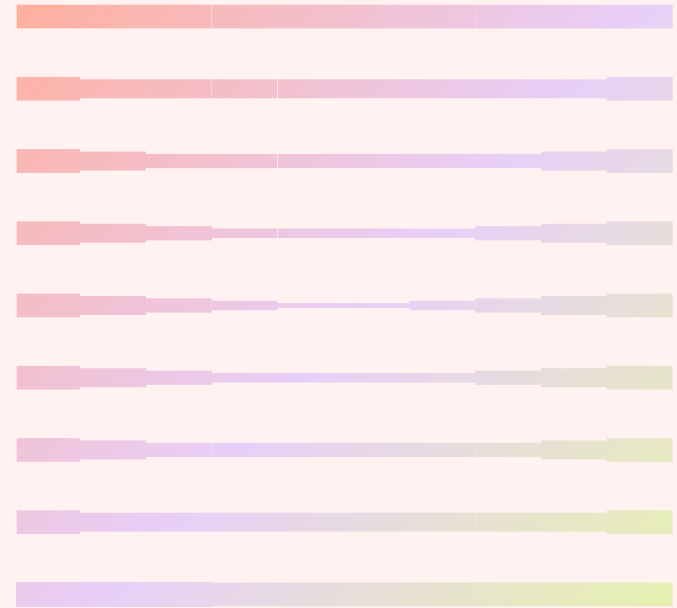
Cuando llames para programar la visita, podrías decirles que has notado cambios en la salud de tu cerebro.

Utiliza Tool 2 - Compartir Notas para prepararte para la visita a tu médico. Pasa la página para comenzar.





TOOL 2



# COMPARTIR NOTAS

Aprende cómo prepararte para las citas con tu médico. Toma notas para aprovechar al máximo el tiempo con tu equipo de atención médica.

# Úsalo para citas médicas.

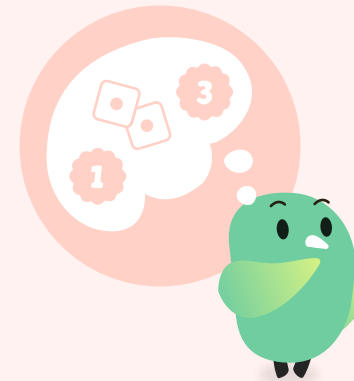
Ocuparte de tus condiciones médicas te ayudará a vivir una vida plena a medida que envejeces.

Colabora con tu equipo médico y con personas de confianza para apoyar la salud de tu cerebro.

*Despliega esta página para aprender cómo aprovechar al máximo las visitas a tu médico.*

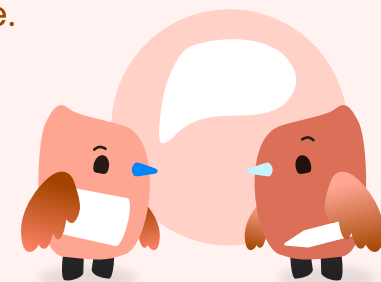
## Antes de tu visita:

Escribe preguntas e inquietudes para llevar a tu visita.



Elige 3 prioridades para tu visita.

Pídele a alguien de confianza que te acompañe.



## Mientras estás allí:



Anota información clave.

Confía en ti mismo. No tengas miedo de hablar si no estás seguro.



Confirma los próximos pasos antes de salir del consultorio del médico.

## Prepárate para hablar con tu médico sobre la salud de tu cerebro.

Si has notado cambios en la salud de tu cerebro, toma notas sobre tus experiencias.

Tomar notas puede ayudar a tu médico a comprender por qué se producen los cambios.

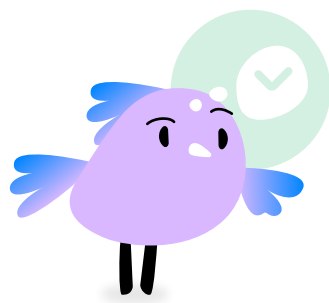
También puede ser útil hablar con personas de confianza sobre tus inquietudes y descubrir qué han notado.



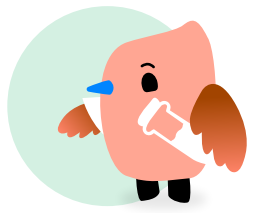
# Cuando compartas inquietudes sobre la salud del cerebro, tu médico podría:



Hacerte preguntas sobre lo que estás experimentando.



Poner a prueba tu memoria y tu razonamiento.



Solicitar análisis de sangre e imágenes cerebrales, si es necesario.



**Recuerda: la experiencia de salud se ve diferente para cada persona. Trabaja con tu médico para encontrar lo que es mejor para ti.**

# Toma notas en estas páginas.

Si tienes una cámara en tu teléfono, también puedes tomar una fotografía por si olvidas llevar lo que escribiste.



HOJAS DESPRENDIBLES →

DÍA DE LA CITA

NOMBRE DEL DOCTOR

TOMA NOTAS ANTES DE TU VISITA

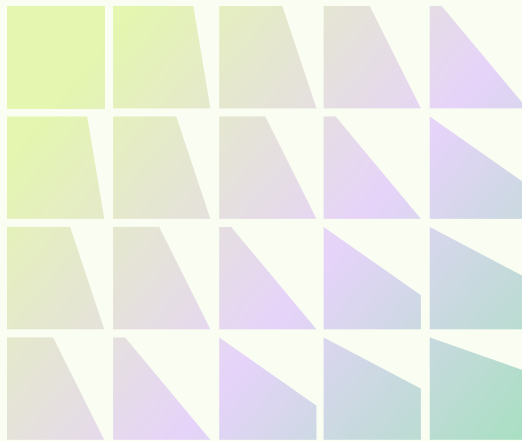
PRÓXIMA FECHA DE CITA

TOMA NOTAS DURANTE TU VISITA

TEN EN CUENTA LOS PRÓXIMOS PASOS



TOOL 3



## EMPEZAR DE A POQUITO

Consejos  
semanales  
para apoyar  
la salud  
de tu cerebro.

Este Toolkit fue creado por un equipo de expertos de University of California, San Francisco y University of Southern California. Cuenta con el apoyo del California Department of Public Health, Alzheimer's Disease Program. © 2024, financiado según el contrato #23-10608.

**Ve a [BrainHealthToolkit.com](https://BrainHealthToolkit.com) para acceder el Toolkit digital y obtener más información.**

*Recicla o reusa.  
Regálalo a un amigo  
o recicla el papel.*



# Instrucciones

Hay muchas formas de apoyar la salud de tu cerebro. Estas tarjetas te ofrecen consejos simples que puedes probar.

Hay 8 consejos, uno para cada semana. Esperamos que puedas descubrir que hábitos saludables funcionan para ti.

Ve a [BrainHealthToolkit.com](http://BrainHealthToolkit.com) para descargar un conjunto completo de 52 consejos semanales.

## *Empezar de a poco significa:*

Ver qué consejos te hacen sentir bien.  
Escoger lo que funciona para ti.

Coloca estos  
consejos en un lugar  
donde los recuerdes  
— en tu escritorio,  
barra de cocina o  
mesa de noche.



# Prepárate para ...

*Aprender*  
cosas  
nuevas



Priorizar  
*Dormir*

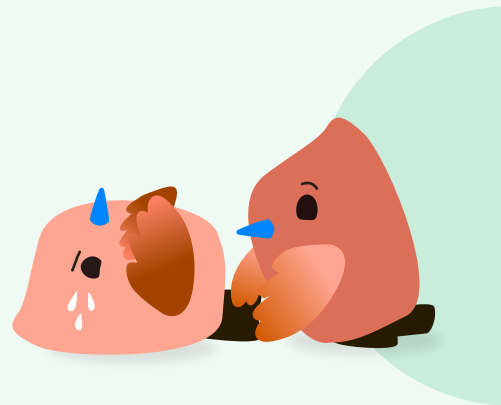
*Mover*  
tu  
cuerpo



*Conectar*  
con  
otros

## Moverse

Haz ejercicio con  
un amigo.  
Pueden alentarse  
mutuamente.



# Dormir

Anota tus preocupaciones antes de acostarte. Puede ayudarte a calmar tus pensamientos.





## Conectar

Una breve charla  
puede marcar la  
diferencia.

Pregúntale al  
empleado de la  
tienda sobre su día o  
saluda a tu cartero.



# Moverse

Pon una canción y baila de la forma que más te guste.



## **Desafío**

Intenta bailar durante al menos 5 minutos sin parar.

# Aprender

Asiste a una clase para adultos en el centro comunitario local.



## **Desafío**

Busca una en el colegio comunitario local e inscríbete.

# Dormir

Recibe algo de luz natural durante el día. Esto te ayuda a sentir sueño por la noche.



# Aprender

Lee sobre un hecho histórico que siempre te haya interesado.



# Conectar

Practica la gratitud.  
Da las gracias  
a alguien  
que te apoya.

