

ESTE ES NUESTRO ENFOQUE PARA LA ALFABRICACIÓN EN SALUD CEREBRAL

BHELP



bhelp.eu



Fundado por lethe-project.eu

El Proyecto LETHE ha recibido financiación del programa de investigación e Innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención n.º 101017405.

ALFABETIZACIÓN EN SALUD TU GUÍA DIARIA PARA LA SALUD CEREBRAL

La alfabetización en salud implica tener los conocimientos y las habilidades para comprender, evaluar y utilizar la información de salud para tomar decisiones informadas.

Mejorar tu alfabetización en salud significa aprender a encontrar, comprender y utilizar la información de salud en tu vida diaria.

MEDIDAS SENCILLAS PARA REDUCIR EL RIESGO DE DEMENCIA

PUEDES LOGRARLO:

- Haciendo preguntas durante las visitas médicas
- Usando fuentes confiables de información sobre salud
- Hablando abiertamente con profesionales de la salud
- Aprendiendo los fundamentos de la prevención y una vida saludable

CON UNA MEJOR EDUCACIÓN SOBRE SALUD, ESTARÁS MEJOR PREPARADO PARA:

- Comprender tus necesidades de salud
 - Tomar decisiones seguras e informadas
 - Actuar a tiempo para mantenerte bien y evitar complicaciones
- En lo que respecta a la prevención de la demencia, una buena educación sobre salud te ayuda a saber qué hacer hoy para reducir los riesgos en el futuro.

CINCO HÁBITOS QUE BENEFICIAN A TU CEREBRO

Muévete más

La actividad física regular mejora el flujo sanguíneo al cerebro, fortalece el corazón y ayuda a controlar la presión arterial. Intenta realizar 150 minutos de actividad moderada a la semana. Incluso caminar, la jardinería o los estiramientos suaves pueden mejorar la memoria y la función cerebral. Mantenerse activo ayuda a mantener la mente ágil a medida que envejeces.

Come bien

Una dieta saludable rica en alimentos de origen vegetal proporciona nutrientes que protegen las neuronas y reducen la inflamación. Concéntrate en verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y grasas saludables como el aceite de oliva. El pescado rico en omega-3, como el salmón o las sardinas, también favorece la función cerebral. Limitar los alimentos procesados, el azúcar y las grasas saturadas puede promover un envejecimiento cognitivo más saludable.

Corazón sano, cerebro sano

Mantener un corazón sano ayuda a proteger el cerebro. La hipertensión, el colesterol alto, la obesidad y la diabetes pueden dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de demencia. Controlar estos problemas mediante actividad regular, alimentación saludable y atención médica, incluso en etapas posteriores de la vida, favorece la salud cardiovascular y cerebral, ayudando a preservar la memoria y la independencia.

Proteja sus sentidos, proteja su cerebro

La pérdida de audición y visión sin tratar puede aumentar el riesgo de deterioro cognitivo al limitar la interacción social, reducir la información sensorial y aumentar la tensión cognitiva. Las revisiones periódicas y la corrección temprana, como el uso de gafas o audífonos, pueden reducir el aislamiento, mejorar la comunicación y ayudar a mantener la salud cerebral. Cuidar su salud sensorial le mantiene conectado, comprometido y mentalmente activo a medida que envejece.

Estimula tu mente, fortalece tu cerebro

Las actividades mentales y sociales ayudan a desarrollar la reserva cognitiva, manteniendo tu cerebro flexible y resiliente. Leer, aprender cosas nuevas y mantenerte conectado socialmente mediante conversaciones o actividades grupales fortalecen la memoria y las habilidades de pensamiento a medida que envejeces. En conjunto, mantienen tu cerebro activo y activo.