



# Give your brain a boost

The brain is the hub for our entire body, supporting how we think, feel, and move every day. But as we get older, the brain changes and can become less effective. The good news is there are simple steps you can take to improve your brain health today and into the future.



## Exercise regularly

When you're good to your body, your brain benefits too. Regular exercise has been shown to increase development of new brain cells and lower the risk of Alzheimer's and other dementias.



## Mix it up

Look for new activities and opportunities to stimulate your brain. Learn a new skill, play a new game, or study a new language. Even things like cooking or baking can improve brain health.



## Eat brain-healthy foods

Healthy eating is essential for memory, mood, and focus. Try to limit refined sugar and processed foods in your daily diet and focus on fresh, whole plant-based foods.



Scan the QR code or visit [kp.org/brainhealth](https://kp.org/brainhealth) for more ways to be good to your brain.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057



## Estimule su cerebro

El cerebro es el órgano central de todo el cuerpo, ya que nos ayuda a pensar, sentir y movernos a lo largo del día. Sin embargo, a medida que envejecemos, el cerebro cambia y puede volverse menos eficiente. La buena noticia es que puede mejorar la salud del cerebro hoy y en el futuro con tan solo algunos pasos simples.

### Haga ejercicio con regularidad

Cuando usted trata bien su cuerpo, su cerebro también se beneficia. Se ha demostrado que hacer ejercicio con regularidad estimula el desarrollo de nuevas células en el cerebro y disminuye el riesgo de tener enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia.

### Combine actividades

Busque actividades nuevas y oportunidades de estimular el cerebro. Aprenda una habilidad, pruebe un juego nuevo o estudie otro idioma. Incluso las actividades como cocinar y hacer repostería ayudan a mejorar la salud del cerebro.

### Coma alimentos saludables para el cerebro

Tener una alimentación saludable (en inglés) es esencial para la memoria, el estado de ánimo y la concentración. Intente consumir menos azúcar refinado y alimentos procesados en su dieta diaria y más alimentos frescos, integrales y vegetales.



Escanee el código QR o visite [kp.org/brainhealth](https://kp.org/brainhealth) (haga clic en “Español”) y descubra más maneras de fortalecer el cerebro.

Estos son los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057