



## 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