

BRAIN HEALTH

Protecting Your Mind Through Lifestyle & Nutrition

Small healthy habits add up - what's good for your heart is good for your brain!

Healthy lifestyle habits support memory, focus, and cognitive function as we age. Many risk factors for cognitive decline — high blood pressure, diabetes, obesity, smoking — can be reduced through healthy choices. The earlier you start, the better!

FOOD & NUTRITION

- **Mediterranean Diet:** Fish, whole grains, fruits, vegetables, legumes, nuts, seeds & olive oil.
- **Gut-Brain Connection:** Mediterranean foods feed a healthy gut microbiome, benefiting mood & memory.
- **Healthy Fats:** Omega-3s in fish, walnuts, chia, olive oil & avocado support brain cell structure.
- **Limit Added Sugar:** Sugary drinks & processed foods linked to inflammation & cognitive decline.
- **Spice It Up:** Herbs & spices are antioxidant-rich and may reduce harmful brain inflammation.

SLEEP

Adults need **7-9 hrs/night**.
Sleep clears brain waste linked to Alzheimer's.
Limit screens at night, keep regular schedule.
Talk to doctor about sleep apnea.

STRESS

Chronic stress raises cortisol, damaging brain cells. Try:

- deep breathing
- meditation, prayer
- walking outdoors
- yoga or time with loved ones.

PHYSICAL ACTIVITY

150 min/week. Exercise improves blood flow to the brain and supports memory & mood.
Walk, dance, garden, stretch, or try chair exercises.
Cheap, accessible, no side effects. **Never too late!**

MENTAL FITNESS

Mental exercise is as critical as physical. May promote new brain cell growth & lower dementia risk. Try:

- crosswords & chess
- card games & reading
- learn a new skill/language
- take a class

Use it or lose it!

SOCIAL CONNECTION

Active social life protects against memory loss. Most engaged people experience slowest memory decline.
Volunteer, join clubs, spend time with family & friends.
Pets boost immunity, heart health & connection.

MEDICAL HEALTH

Control **blood pressure** (target <120/80), blood sugar, **cholesterol** & weight. Annual checkups, take meds as prescribed. These conditions directly affect brain blood flow.

QUIT SMOKING

Smoking damages blood vessels & reduces oxygen to the brain. **Quitting lowers your risk of cognitive decline.**
One of the most impactful steps for brain health.

STROKE WARNING — ACT FAST

Every second, brain cells die. Call 911 immediately!

F

Face
Drooping

A

Arm
Weakness

S

Speech
Difficulty

T

Time
Call 911



SALUD CEREBRAL

Protegiendo Su Mente a Traves del Estilo de Vida y la Nutricion

Los pequenos habitos saludables suman - lo que es bueno para el corazon es bueno para el cerebro!

Los habitos de vida saludables apoyan la memoria, la concentracion y la funcion cognitiva a medida que envejecemos. Muchos factores de riesgo — hipertension, diabetes, obesidad y tabaquismo — pueden reducirse con elecciones saludables.

■ ALIMENTACION Y NUTRICION

- **Dieta mediterranea:** Pescado, cereales integrales, frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva.
- **Conexion intestino-cerebro:** Alimentos mediterraneos nutren el microbioma intestinal y benefician la memoria.
- **Grasas saludables:** Los omega-3 del pescado, nueces, chia y aguacate apoyan las celulas cerebrales.
- **Limite el azucar:** Bebidas azucaradas y procesados relacionados con inflamacion y deterioro cognitivo.
- **Dale sabor:** Hierbas y especias son ricas en antioxidantes que reducen la inflamacion cerebral.

■ SUENO

Los adultos necesitan **7-9 horas/noche**. El sueno elimina desechos cerebrales del Alzheimer. Limite las pantallas, mantenga horario regular. Hable con su medico sobre la apnea del sueno.

■ ESTRES

El estres cronico eleva cortisol danando celulas cerebrales. Pruebe:
■ respiracion profunda
■ meditacion, oracion
■ caminar al aire libre
■ yoga o tiempo con seres queridos.

■ ACTIVIDAD FISICA

150 min/semana. El ejercicio mejora el flujo sanguineo al cerebro y apoya la memoria. Caminar, bailar, jardinar, estirarse o ejercicios en silla. Economico, accesible y sin efectos secundarios.
Nunca es tarde!

■ APTITUD MENTAL

El ejercicio mental es tan importante como el fisico. Promueve nuevas celulas cerebrales, baja demencia. Pruebe:
■ crucigramas y ajedrez
■ lectura, nuevo idioma
■ tomar una clase
Uselo o pierdalo!

■ VIDA SOCIAL

Una vida social activa protege contra la perdida de memoria. Los mas activos experimentan el ritmo mas lento de deterioro. Haga voluntariado, clubs, pase tiempo con familia y amigos. Las mascotas mejoran salud y conexion.

■ SALUD MEDICA

Controle la **presion arterial (<120/80)**, **azucar**, **colesterol** y peso. Hagase chequeos anuales y tome sus medicamentos. Afectan directamente el cerebro.

■ DEJE DE FUMAR

Fumar dana los vasos y reduce el oxigeno al cerebro. **Dejar de fumar reduce el riesgo cognitivo.** Uno de los pasos mas importantes para su salud cerebral.

■ DERRAME CEREBRAL — ACTUE FAST

Cada segundo, celulas cerebrales mueren. Llame al 911!

F

Cara
Caída

A

Brazo
Debilidad

S

Habla
Dificultad

T

Tiempo
Llame 911

