

## **DECÁLOGO DEL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL SALUDABLE**

1. MANTENGA SUS ACTIVIDADES SOCIALES. Reúnase, escríbase con amigos y familiares. Asista y participe en actividades grupales.

2. MANTENGA SU ACTIVIDAD INTELECTUAL. Realice actividades que le interesen. Por ejemplo: lea y escriba diariamente, manténgase informado. Participe en juegos de mesa o de estrategia. Adquiera nuevas habilidades: pintura, cocina, computación.

3. ALIMÉNTESE DE UN MODO SALUDABLE. Consuma al menos 5 unidades de frutas o verduras frescas al día. Prefiera el consumo de carnes blancas (pescado o aves) y carnes rojas sin grasa. Aumente el consumo de legumbres, cereales, palta, aceite de oliva, aceitunas, nueces, almendras y maní. Disminuya el consumo de sal y azúcar. Consuma suficiente agua (2 litros).

4. REALICE EJERCICIO FÍSICO. Camine, ande en bicicleta o realice otros ejercicios por 10 a 30 minutos, ojalá todos los días. Realice actividad física entretenida: bailar, jardinear, gimnasia grupal.

5. NO FUME

6. BEBA ALCOHOL CON MODERACIÓN. Hasta 2 copas de vino al día.

7. MANTENGA UN PESO CORPORAL ADECUADO.

8. CONTRÓLESE ENFERMEDADES CRÓNICAS CON SU MÉDICO: hipertensión arterial, diabetes, depresión y otras. Evite automedicarse.

9. DUERMA BIEN, evite el uso de drogas para dormir.

10. PÁSELO BIEN, la alegría es un signo de buena salud.

Grupo de Trabajo de Neurología Cognitiva y Demencias, Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía, Chile, 2009.