

# Corazón sano, cerebro sano

## Pasos para proteger el corazón, el cerebro y el cuerpo

Nuestro cuerpo y cerebro cambian conforme pasan los años. Sin embargo, la pérdida de memoria que altera la vida diaria o dificulta hacer tareas habituales no es parte de un envejecimiento típico. Estos cambios pueden ser las primeras señales de demencia o enfermedad de Alzheimer.

Más información sobre el alzhéimer, la demencia y el deterioro cognitivo en [dshs.texas.gov/es/alzheimers](https://dshs.texas.gov/es/alzheimers).

Las personas con enfermedades cardíacas, presión arterial alta o diabetes corren un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer u otras demencias.

**En 2024, casi 7 millones de estadounidenses tenían la enfermedad de Alzheimer.**

**Esta cifra incluye a 459,000 personas mayores de 65 años con alzhéimer en Texas.**

Existen medidas que puede tomar hoy mismo para mantener su corazón y cerebro sanos.

Para más información, visite [dshs.texas.gov/es/alzheimers](https://dshs.texas.gov/es/alzheimers).



## Medidas clave que puede tomar para tener un corazón, cerebro y cuerpo sanos:



**Programe chequeos preventivos** y exámenes de detección todos los años. Los exámenes de presión arterial y diabetes generalmente son gratuitos con el seguro médico o Medicare parte B.



**Busque ayuda** para controlar la presión arterial alta, la diabetes, el colesterol alto y la depresión o la ansiedad.



**Mantenga hábitos saludables** como hacer ejercicio regularmente, comer muchas frutas y verduras y dejar de fumar.



**Proteja su cabeza.** Las caídas son la principal causa de lesiones en la cabeza entre los adultos mayores.



**Si tiene problemas o pérdida de memoria** que representan una dificultad en su vida diaria, consulte con su médico inmediatamente.

Estos pasos pueden ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo y demencia.

**» Al revés de este volante encontrará una lista de verificación que le ayudará a mantener sanos el corazón, el cerebro y el cuerpo.**

# Lista de verificación: Mantenga sanos su corazón y cerebro

El corazón y el cerebro están conectados. Las arterias que llevan la sangre desde el corazón fluyen por todo el cuerpo, incluido el cerebro, y le suministran oxígeno y energía. Los hábitos saludables ayudan a evitar que las arterias y las venas se obstruyan, lo que puede dañar el corazón y provocar accidentes cerebrovasculares.

## ✓ Trabaje en conjunto con su médico

- Haga una cita** para exámenes de detección y chequeos preventivos todos los años. Suelen ser gratuitos con el Seguro médico o Medicare parte B.
- Haga que le revisen la presión arterial** regularmente y conozca sus números. Una presión arterial inferior a 120/80 mmHg es normal.
- Pida a su médico** que le explique cómo medir su presión arterial y controlar sus propios resultados. Pregunte a dónde puede ir en su comunidad para tomarse la presión arterial usted mismo.
- Revise regularmente su colesterol** y conozca sus números. Hable con su médico sobre lo que puede hacer si su colesterol es alto.
- Revise su nivel de azúcar en la sangre** con regularidad. Mantenga sus niveles de azúcar en la sangre bajo control para mantenerse sano.
- Si tiene diabetes**, revise sus niveles de A1c con regularidad. Su médico trabajará con usted para establecer objetivos sobre su nivel ideal de A1c dependiendo de su edad, salud general e historial de diabetes.
- Hable con su médico** sobre sus medicamentos y vitaminas para asegurarse de que no le causen problemas con la memoria, el sueño o la cognición.

## ✓ Que hacer por su cuenta

- Manténgase activo.** Intente realizar 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa a la semana.
- Tome los medicamentos para la presión arterial y la diabetes que le receten.** Comuníquese con su médico si experimenta efectos secundarios o tiene dudas.
- Comprométase a dejar de fumar.** Una vez que esté listo para dejar de fumar, la Línea de Texas para Dejar de Fumar le puede ayudar. Llame al 877-YES-QUIT (877-937-7848) o inscribese en línea en [yesquit.org](http://yesquit.org).
- Coma más frutas y verduras**, y menos sal y azúcar.
- Mantenga un peso saludable.** Hacer ejercicios y llevar una dieta saludable puede ayudar.
- Lea las etiquetas de los alimentos** para ver cuánta sal (sodio) o grasa hay en su comida.
- Limite las bebidas alcohólicas** a una al día si es mujer, y dos al día si es hombre.
- Intente dormir al menos siete horas** cada noche. El sueño de calidad también es importante. Intente relajarse antes acostarse, mantenga un horario de sueño regular y cree un ambiente propicio para el sueño.
- Mantenga su cerebro activo.** Socialice con personas de su comunidad, tome clases nuevas, participe en eventos locales y en juegos desafiantes, y manténgase activo.

*Mensaje original creado por la Asociación de Funcionarios de Salud Estatales y Territoriales, la Asociación Internacional para el Envejecimiento Indígena y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*

*Esta comunicación está avalada por el Acuerdo cooperativo #5 NUS8DP006115, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Los hallazgos y conclusiones de este producto provienen de la Asociación de Alzheimer y no representan necesariamente la opinión oficial de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.*



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

**Texas Department of State  
Health Services**