



American
Stroke
Association.
A division of the
American Heart Association.

SALUD CEREBRAL Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Conforme envejecemos, tener un cuerpo saludable es la clave para tener un cerebro sano y una mente ágil. Mantente sano y activo para ayudar a reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral, enfermedades cardíacas, pérdida de memoria y dificultad para pensar y aprender.

SEGÚN LAS CIFRAS

40

Cada 40 segundos, una persona en EE. UU. sufre un ataque o derrame cerebral.



80%

de las enfermedades cerebrales se pueden asociar a enfermedades cardiovasculares.



99%

de los adultos estadounidenses tienen al menos uno de los siete riesgos de enfermedad cardiovascular.

3 de cada 5 estadounidenses presentarán una enfermedad cerebral durante su vida.



El ataque o derrame cerebral es la 5.

Causa de muerte en los EE. UU.



TUS ELECCIONES DE ESTILO DE VIDA AFECTAN TU SALUD CEREBRAL

Nunca es demasiado tarde para tomar decisiones más saludables:



Duerme lo suficiente

Los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño por noche. Los adolescentes y niños necesitan más.



Hazte controles médicos periódicos

Programa consultas regulares con tu profesional de la salud. Hablen sobre la manera de controlar o gestionar tus factores de riesgo.



Muévete más, quédate sentado menos tiempo

Intenta hacer 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado a la semana o 75 minutos de ejercicio de intensidad alta (o una combinación de ambos) a la semana.



Come de forma saludable

Aumenta la cantidad de frutas y verduras que consumes. Reduce tu consumo de sodio, azúcar añadida, grasas saturadas y grasas trans.



No fumes ni vapees

Si actualmente fumas o vapeas, deja de hacerlo.

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

1

Habla con tu profesional de la salud

2

Llama al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visita heart.org/BrainHealth