



PRESIÓN ARTERIAL SALUDABLE.

CEREBRO SANO.

Es normal que su cerebro cambie a medida que envejece. Tener la presión arterial saludable puede disminuir su riesgo de presentar pérdida de la memoria y confusión. Siga los consejos de su proveedor de atención médica para manejar la presión arterial.



**Vigile su
presión arterial**



**Coma alimentos
saludables**




**Sea físicamente
activo**




**Mantenga un
peso saludable**



**No consuma
productos de
tabaco**



**Limite las
bebidas
alcohólicas**



**Practique
buenos hábitos
del sueño**



Maneje el estrés



**Tome los medicamentos como
fueron recetados**

Para obtener más información

Información sobre cómo manejar su presión arterial

- **Mind Your Risks**
<https://www.mindyourrisks.nih.gov>
- **Take Brain Health to Heart**
<https://scdhec.gov/health/diseases-conditions/cognitive-impairment-dementia-alzheimers-disease/take-brain-health-heart>
- **Presión arterial alta**
<https://www.cdc.gov/bloodpressure>
- **Million Hearts**
<https://millionhearts.hhs.gov>

Información sobre la salud del cerebro

- **Programa de Enfermedad de Alzheimer y Envejecimiento Saludable de los CDC**
<https://www.cdc.gov/aging>
- **Programas de Envejecimiento Saludable de la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas**
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- **Asociación de Alzheimer**
<https://www.alz.org>

El proyecto de integración de los mensajes sobre el Alzheimer en los programas de enfermedades crónicas cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de una concesión de asistencia financiera por un total de 500.000 dólares, financiados al 100% por los CDC/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.



**TEAM
KENTUCKY.**
CABINET FOR HEALTH
AND FAMILY SERVICES

**Department for Aging
and Independent Living
502-564-6930**

Office of Dementia Services

