

# 10 • 10 • 3

## Desafío de Salud Cerebral

El Desafío de Salud Cerebral 10 • 10 • 3 le ayudara a aprender los 10 primeros signos y síntomas de la demencia y los 10 hábitos saludables para la salud cerebral.

### El Desafío de Salud Cerebral 10 • 10 • 3 es:

- Revise los 10 signos y síntomas tempranos de la demencia.
- Revise los 10 hábitos saludables y elija 3 para seguir.
- ¡Comparta el Desafío de Salud Cerebral 10 • 10 • 3 con su familia y amigos para mantener la salud cerebral a medida que envejecen juntos!

### 10 Hábitos Saludables para Su Cerebro

Marque sus 3 hábitos saludables

☐

1



Desafíe Su Mente y Siga Aprendiendo

☐

2



Manténgase Conectado

☐

3



Póngase en Movimiento

☐

4



Mantenga un Peso Saludable

☐

5



Protéjase la Cabeza

☐

6



Manténgase Libre de Humo

☐

7



Controle Su Presión Arterial

☐

8



Controle la Diabetes

☐

9



Coma Más Frutas y Verduras

☐

10



Descanse Bien

Voltee la página para más información

# 10•10•3

## Desafío de Salud Cerebral

Las señales normalmente son visibles o se pueden medir. Los síntomas son afecciones que usted puede sentir o notar, pero que otros podrían no ver. Cada persona es única. Hable con su médico para obtener más información sobre sus signos y síntomas particulares.

### 10 Signos y Síntomas Tempranos de Demencia

- 1 Pérdida de memoria que altera la vida diaria
- 2 Desafíos en la planificación o resolución de problemas
- 3 Dificultad para completar tareas familiares
- 4 Confusión con el tiempo o el lugar
- 5 Dificultad para entender imágenes visuales y cómo están ubicadas las cosas
- 6 Nuevos problemas con las palabras al hablar o escribir
- 7 Poner objetos en lugares inapropiados y perder la capacidad de seguir el rastro para hallarlas
- 8 Menor capacidad para tomar buenas decisiones
- 9 Pérdida de interés en el trabajo o de actividades sociales
- 10 Cambios de humor y personalidad

Para obtener más información sobre la salud cerebral, visite:  
**[alz.org/wny](http://alz.org/wny) o [erie.gov/healthequity](http://erie.gov/healthequity)**

El Desafío de Salud Cerebral 10 • 10 • 3 fue creado por Team Keeley - Cohort 10 Health Leadership Fellows program, Health Foundation for Western & Central NY, en colaboración con Western New York Chapter of the Alzheimer's Association y Erie County Office of Health Equity.

Para obtener más información sobre el programa Health Leadership Fellows, visite: [hfwcnny.org](http://hfwcnny.org).

**Voltee la página para más información**