

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 o 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: hfwcny.org.

Voltee la página para más información