



# Estimule su cerebro

El cerebro es el órgano central de todo el cuerpo, ya que nos ayuda a pensar, sentir y movernos a lo largo del día. Sin embargo, a medida que envejecemos, el cerebro cambia y puede volverse menos eficiente. La buena noticia es que puede mejorar la salud del cerebro hoy y en el futuro con tan solo algunos pasos simples.



### Haga ejercicio con regularidad

Cuando usted trata bien su cuerpo, su cerebro también se beneficia. Se ha demostrado que hacer [ejercicio](#) con regularidad estimula el desarrollo de nuevas células en el cerebro y disminuye el riesgo de tener enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia.



### Combine actividades

Busque [actividades nuevas y oportunidades](#) de estimular el cerebro. Aprenda una habilidad, pruebe un juego nuevo o estudie otro idioma. Incluso las actividades como cocinar y hacer repostería ayudan a mejorar la salud del cerebro.



### Coma alimentos saludables para el cerebro

Tener una [alimentación saludable](#) (en inglés) es esencial para la memoria, el estado de ánimo y la concentración. Intente consumir menos azúcar refinado y alimentos procesados en su dieta diaria y más alimentos frescos, integrales y vegetales.



Escanee el código QR o visite [kp.org/brainhealth](https://kp.org/brainhealth) (haga clic en "Español") y descubra más maneras de fortalecer el cerebro.

Estos son los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057