

HEALTHY AGING. HEALTHY BRAIN.

Your health changes as you get older. However, you can protect your brain health at any age. Adults with health issues have a higher risk of memory problems. Adults with diabetes should monitor their blood sugar levels. Keeping your blood pressure under control is also important. Schedule regular appointments with your healthcare provider and talk to them about your health needs, including any memory problems. Managing your health may lower your risk for memory loss, confusion, and Alzheimer's disease.

Take these actions today to protect your brain health.



Talk to your healthcare provider today about taking action to protect your brain health.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.



For More Information

About Healthy Habits

- **Physical Activity Guidelines for Americans**
https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- **Centers for Disease Control and Prevention – Sleep and Sleep Disorders**
<https://www.cdc.gov/sleep>
- **Dietary Guidelines for Americans 2015-2020, 8th Edition**
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines>
- **Tobacco Quit Line: 1-800-QUIT-NOW (800-784-8669)** – Speak for free with counselors trained to help you quit tobacco.
- **Centers for Disease Control and Prevention - Smoking and Tobacco Use**
<https://www.cdc.gov/tobacco>
- **Centers for Disease Control and Prevention – Diabetes**
<https://www.cdc.gov/diabetes>
- **Learn About High Blood Pressure** <https://www.cdc.gov/bloodpressure>
- **The Millions Hearts Initiative** <https://millionhearts.hhs.gov>

About Brain Health

- **CDC Alzheimer’s Disease and Healthy Aging Program**
<https://www.cdc.gov/aging>
- **National Association of Chronic Disease Directors Healthy Aging Programs**
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- **Alzheimer’s Association**
<https://www.alz.org>

The Integrating Alzheimer’s Messages into Chronic Disease Programs project is supported by the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$500,000 with 100 percent funded by CDC/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.



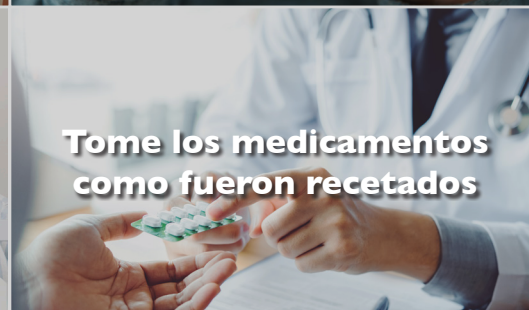
The mark “CDC” is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE.

CEREBRO SANO.

Su salud cambia a medida que envejece. Sin embargo, usted puede proteger la salud de su cerebro a cualquier edad. Los adultos con problemas de salud tienen mayor riesgo de presentar problemas de memoria. Los adultos con diabetes deben vigilar sus niveles de azúcar en la sangre. También es importante mantener la presión arterial bajo control. Programe citas regulares con su proveedor de atención médica y hable sobre sus necesidades de salud, incluido cualquier problema de memoria. Manejar su salud podría disminuir su riesgo de presentar pérdida de la memoria, confusión y enfermedad de Alzheimer.

Tome estas medidas hoy para proteger la salud de su cerebro.



Hable hoy con su proveedor de atención médica sobre las medidas para proteger la salud de su cerebro.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.



CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

Para obtener más información

Información sobre hábitos saludables

- **Guías de actividad física para los estadounidenses**
https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:**
El sueño y los trastornos del sueño
<https://www.cdc.gov/sleep>
- **Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020, 8.ª edición**
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines>
- **Línea telefónica para dejar de fumar: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569):**
Hable de manera gratuita con consejeros capacitados para ayudarlo a dejar de fumar.
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:**
El tabaquismo y el consumo de tabaco
<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/>
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Diabetes**
<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html>
- **Aprenda sobre la presión arterial alta**
<https://www.cdc.gov/bloodpressure>
- **La iniciativa 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.



La marca "CDC" es propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) y se usa con permiso. El uso de este logotipo no representa respaldo a ningún producto, servicio o empresa en particular por parte del HHS ni los CDC.