



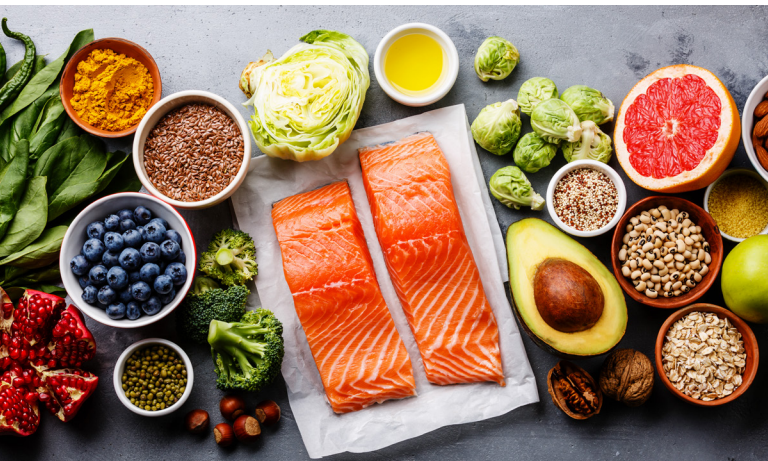
# HEALTHY DIET.

## HEALTHY BRAIN.

It is normal for your brain to change as you get older. A healthy diet may reduce your risk for memory loss and confusion. A healthy diet can help to improve your overall health, including brain health. A healthy diet:

- Emphasizes fruits, vegetables, whole grains and fat-free or low-fat milk and milk products
- Includes lean meats, poultry, fish, beans, eggs and nuts
- Is low in saturated fats, trans fats, cholesterol, salt (sodium) and added sugars
- Stays within your daily calorie needs

Please talk to your healthcare provider about how you can have a healthy diet.



# For More Information

## About Healthy Eating

- **Dietary Guidelines for Americans 2015-2020, 8th Edition** <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines>
- **ChooseMyPlate** <https://www.choosemyplate.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.



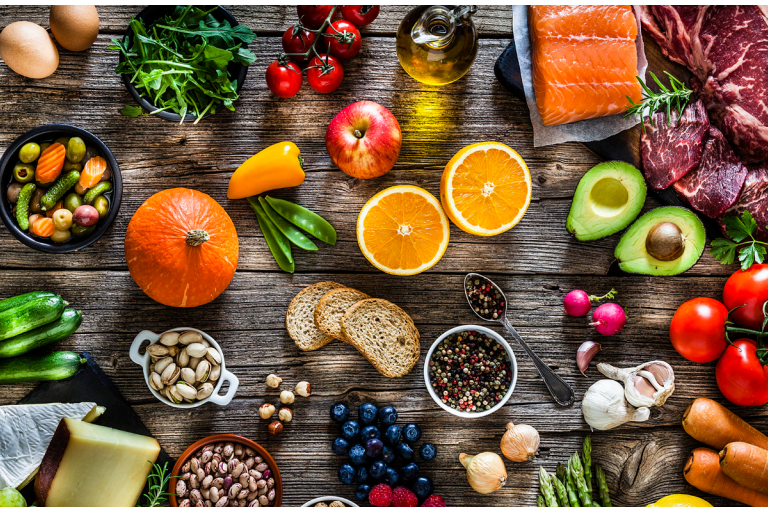
**NATIONAL ASSOCIATION OF  
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.



CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION

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.





# ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

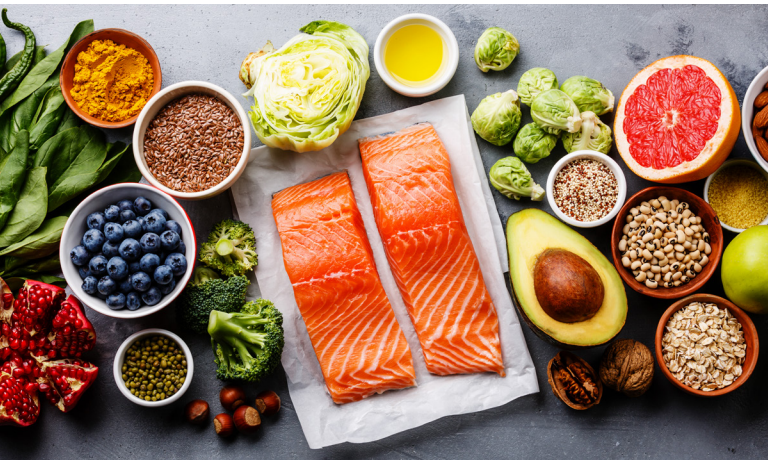
## CEREBRO SANO.

Es normal que su cerebro cambie a medida que envejece. Una alimentación saludable podría reducir su riesgo de presentar pérdida de la memoria y confusión. Una alimentación saludable puede ayudar a mejorar su salud general, incluso la del cerebro.

Una alimentación saludable:

- Enfatiza las frutas, las verduras, los granos enteros, y la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluye carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y frutos secos
- Es baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados
- Se mantiene dentro de sus necesidades calóricas diarias

Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo puede tener una alimentación saludable.



# Para obtener más información

## Información sobre la alimentación saludable

- Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020, 8.ª edición  
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines>
- ChooseMyPlate  
<https://www.choosemyplate.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.

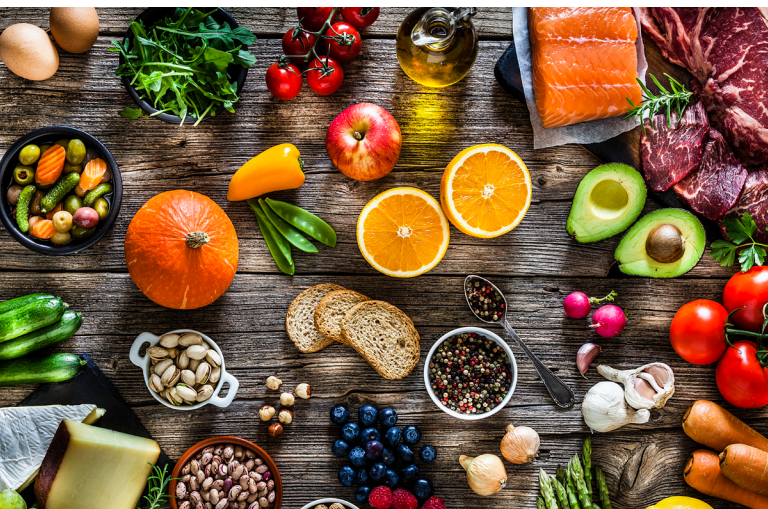


**NATIONAL ASSOCIATION OF  
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.



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.





# HEALTHY BLOOD SUGAR.

# HEALTHY BRAIN.

Having diabetes can put your brain health at risk. Diabetes can damage blood vessels, which results in reduced or blocked blood flow to the brain. This can increase your risks for Alzheimer's disease, memory loss, and confusion.

It is important to keep your blood sugar levels under control to stay healthy. Visit your doctor regularly to help manage your diabetes. Here are some other ways to help you manage your blood sugar and protect your brain health:



# For More Information

## About Diabetes

- **American Diabetes Association**  
<https://www.diabetes.org>
- **Centers for Disease Control and Prevention - Diabetes**  
<https://www.cdc.gov/diabetes>
- **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**  
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes>

## 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.





# NIVEL SALUDABLE DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

## CEREBRO SANO.

Tener diabetes puede poner la salud de su cerebro en riesgo. La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos, lo cual reduce o bloquea el flujo de sangre al cerebro. Esto puede aumentar su riesgo de enfermedad de Alzheimer, pérdida de la memoria y confusión.

Es importante mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control para mantenerse sano. Visite a su médico regularmente para ayudar a manejar la diabetes. Aquí hay otras maneras que pueden ayudarlo a manejar su nivel de azúcar en la sangre y proteger la salud de su cerebro:



# Para obtener más información

## Información sobre la diabetes

- **Asociación Americana de la Diabetes**  
<https://www.diabetes.org>
- **Centros para el Control la Prevención de Enfermedades: Diabetes**  
<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/index.html>
- **Instituto Nacional para la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales**  
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes>

## 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.



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.







# HEALTHY BODY.

## HEALTHY BRAIN.

It is normal for your brain to change as you get older. Regular physical activity can have many benefits for health, including lowering your risk for memory loss and confusion. It can:

- Help you think better
- Improve your sleep quality and help you to fall asleep faster
- Improve your feelings of well-being
- Reduce symptoms of anxiety and depression
- Lower your risk of Alzheimer's disease and related dementias

All forms and amounts of physical activity are helpful for the health of older adults. For maximum health benefits, older adults should do all three of these activities:



### AT LEAST 150 MINUTES A WEEK

Something that gets your heart pumping like walking briskly or dancing



### AT LEAST TWO DAYS A WEEK

Something that builds muscle like gardening or using exercise bands



Something to improve balance like walking heel to toe or standing on one foot

# For More Information

## About Physical Activity

- **Physical Activity Guidelines for Americans** [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)
- **Centers for Disease Control and Prevention – Physical Activity** <https://www.cdc.gov/physicalactivity>

## 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.





# CUERPO SALUDABLE.

## CEREBRO SANO.

Es normal que su cerebro cambie a medida que envejece. Hacer actividad física regularmente puede tener muchos beneficios para la salud, como disminuir el riesgo de presentar pérdida de la memoria y confusión. Puede:

- Ayudarlo a pensar mejor
- Mejorar la calidad del sueño y ayudarlo a dormirse más rápido
- Mejorar su sensación de bienestar
- Reducir los síntomas de ansiedad y depresión
- Disminuir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas

Todos los tipos y cantidades de actividad física son útiles para la salud de los adultos mayores. Para obtener los máximos beneficios para la salud, los adultos mayores deberían hacer estas tres actividades:



### AL MENOS 150 MINUTOS A LA SEMANA

Algo que haga que su corazón trabaje, como caminar rápido o bailar.



### AL MENOS DOS DÍAS A LA SEMANA

Algo que desarrolle los músculos, como la jardinería o usar bandas elásticas para hacer ejercicio.



Algo que mejore el equilibrio, como caminar apoyando primero los talones y luego los dedos de los pies, o pararse en un solo pie.

# Para obtener más información

## Información sobre la actividad física

- **Guías de actividad física para los estadounidenses**  
[https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Actividad física**  
<https://www.cdc.gov/physicalactivity>

## 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.



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.

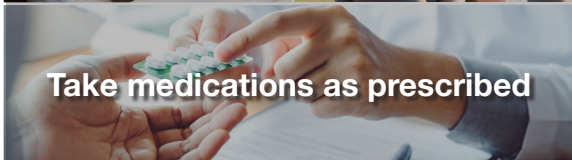
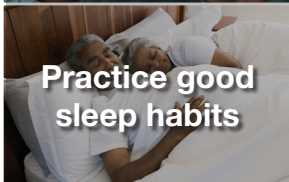
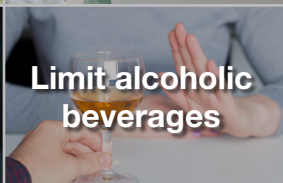
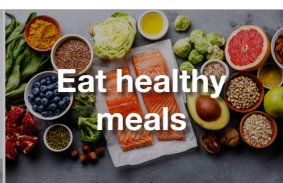




# HEALTHY BLOOD PRESSURE.

# HEALTHY BRAIN.

It is normal for your brain to change as you get older. Having healthy blood pressure can lower your risk for memory loss and confusion. Follow your healthcare provider's guidance to manage your blood pressure.



# For More Information

## About Managing Your Blood Pressure

- **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>
- **High Blood Pressure**  
<https://www.cdc.gov/bloodpressure>
- **Million Hearts**  
<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.

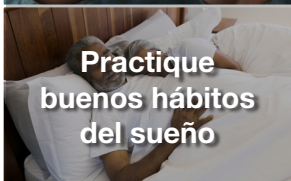




# **PRESIÓN ARTERIAL SALUDABLE.**

## **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.



# 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.



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.

