

## ACERCA DE LA CLÍNICA PARA LOS DESORDENES DE MEMORIA

Esta localizada en el Central Park Medical Center en Denver, es una oficina satélite de UHealth. La clínica ofrece servicios de primera mano para las personas con dificultades en el pensamiento o memoria.

Especialistas en neurología del comportamiento y neuropsicología son los expertos en la evaluación y tratamiento de los primeros estadios de la pérdida de memoria, y todos los tipos de demencia, incluyendo: la enfermedad de Alzheimer, Enfermedad de los cuerpos de Lewy, demencias frontotemporales y vasculares, trauma, y demencias asociadas a desordenes en el desarrollo como el Síndrome de Down.

La Clínica para los Desordenes de Memoria acepta todo tipo de aseguradoras de salud que son aceptadas en UHealth, las cuales incluye, Medicare y Medicaid. Contacte a UHealth Billing and Pricing al 1-866-429-6045 para mas informacion acerca de la cobertura de su seguro de salud.

Para hacer su cita, llamar a nuestros teléfonos de la clínica. Una referencia por parte de su medico primario es recomendable pero no indispensable.

Ph: 720 848 2080 | Fax: 720 848 2106  
Web: [cuanschutz.edu/alzheimer/clinic](http://cuanschutz.edu/alzheimer/clinic)

## CU ALZHEIMER'S AND COGNITION CENTER

La Universidad de Colorado y su Alzheimer's and Cognition Center (CUACC) esta localizada en el Anschutz Medical Campus, y es parte del Departamento de Neurología, de la Escuela de Medicina. Nuestro centro ofrece cuidados clínicos, estudios clínicos, y estudios de investigación a través de la Universidad de Colorado y el Sistema de Salud de Colorado.

HEALTHY  
BRAIN  
AGING  
*- Starts Here -*

## 6 PASOS PARA LA SALUD CEREBRAL

Comiendo Saludable  
Ejercicios Regulates  
Calidad de Sueño  
Manejando el Estrés  
Estimulos para la Mente  
Convivencia Social



## LA CLÍNICA PARA LOS DESORDENES DE MEMORIA

UHealth - Central Park Medical Center  
3055 Roslyn Street, Suite 120  
Denver, CO 80238

Ph: 303 724 7670 | Email: [CUAlz@cuanschutz.edu](mailto:CUAlz@cuanschutz.edu)

## 6 PASOS PARA LA SALUD CEREBRAL

¡HÁBITOS SALUDABLES PARA EL CEREBRO  
MANTIENEN TRABAJANDO SU CEREBRO DE LA  
MEJOR FORMA DURANTE TODA LA VIDA!



[facebook.com/CUAlzheimers](https://www.facebook.com/CUAlzheimers) | [@CUAlzheimers](https://twitter.com/CUAlzheimers)



Alzheimer's and Cognition Center  
UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS

## SEIS PASOS. ESTOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA HAN DEMOSTRADO BENEFICIO PARA UNA BUENA SALUD CEREBRAL Y SENTIRSE MEJOR.



### ¡SEGUIRSE MOVIENDO!

El ejercicio regular mejorara su calidad de vida. También disminuirá el progreso de enfermedades que matan las células cerebrales (enfermedades neurodegenerativas). El ejercicio también mejora el estado de animo y ayuda a dormir mejor. Algunos de las buenas formas de ejercitarse son:

- Ejercicios de estiramiento
- Ejercicios aeróbicos (los que incrementan la frecuencia cardíaca)
- Caminar, nadar, bailar, cualquier ejercicio que incentive moverse

Si el ejercicio es nuevo para usted, empiece despacio, y aumente los tiempos de 30 a 45 minutos por rutina 5 veces a la semana

### DORMIR BIEN

Además de hacernos sentir mas alerta y despiertos, dormir ayuda a remover las proteínas involucradas en la enfermedad de Alzheimer, y ayuda a fomentar nuevos recuerdos . Lograr una noche durmiendo bien puede ser un poco difícil. Algunos consejos son:

- Permanecer en la cama solo si se necesita descansar y mientras se este reposando
- Mantener una rutina regular
- Tener siestas cortas
- Evitar el café, alcohol, y el cigarrillo. Especialmente en la noche
- No permanecer despierto en la cama. Si tiene dificultades para dormirse por mas de 10-20 minutos, levántese, y haga una actividad tranquila (no usar pantallas como la del celular o la televisión)

### LA DIETA PARA LA MENTE

La dieta para la mente combina dos programas nutritivos saludables- La dieta del Mediterráneo y la dieta DASH (es la dieta que se ayuda a manejar la hipertensión)

#### LA DIETA PARA LA MENTE SI SE PUEDE COMER:

- 3 porciones de granos diariamente
- 1 porcion de legumbres + 1 porcion de otros vegetales
- Semillas para refrigerios (no papitas)
- Frijoles/ otra lenteja un día si un día no
- arándanos (especialmente los azules, o blueberries) 2 veces a la semana por lo menos
- Pollo 2 veces a la semana
- Pescado 1 vez a la semana
- Ocasionalmente 1 copa de vino
- Aceite de oliva

#### NO SE PUEDE COMER (O LIMITAR SU CONSUMO):

- Mantequilla o margarina (menos de 1 cucharadita al día)
- Dulces o pasteles (5 o menos veces a la semana)
- Quesos (1 onza, 2 veces a la semana)
- Comida rápida o frita (una semana si una semana no)

Investigadores de Rush University Medical Center, bajo la dirección de Marta Clare Morris ScD, encontraron que los adultos mayores que siguieron la dieta rigurosamente mostraron un rejuvenecimiento cognitivo de 7.5 años comparados a los que no siguieron la dieta apropiadamente. Pero aun los que no siguieron la dieta rigurosamente mostraron cierto beneficio.



### ESTIMULACIÓN MENTAL

¿Sabía usted que hacer rompecabezas ayuda a mantener su mente ágil? La clave es retarse asimismo. Actividades mentales interactivas como juegos mentales, tocar un instrumento musical, o aprender un nuevo lenguaje han demostrado tener efectos protectores para el cerebro. Exíjase a tener nuevas formas de pensar, sea curioso, ¡y diviértase!

### MANEJANDO EL ESTRÉS

Estudios clínicos han demostrado que la exposición crónica al estrés está asociada con la decadencia en áreas del cerebro que también son afectadas por la enfermedad de Alzheimer. En algunos casos la ansiedad y la depresión, que son tratables, se comportan como demencias.

### CONVIVENCIA SOCIAL

¡¡El socializar parece que reduce el riesgo de demencia! Según diferentes estudios reportados para la prevención de demencia por Lancet en el año 2020, aquellos que socializaron más tuvieron menos riesgo de demencia. Por lo tanto ¡a socializar!

