



# 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  
[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  
[www.cdc.gov/physicalactivity](https://www.cdc.gov/physicalactivity)

## Información sobre la salud del cerebro

- Programa de Enfermedad de Alzheimer y Envejecimiento Saludable de los CDC  
[www.cdc.gov/aging](https://www.cdc.gov/aging)
- Programas de Envejecimiento Saludable de la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas  
[www.chronicdisease.org/page/HealthyAging](https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging)
- Asociación de Alzheimer - [www.alz.org](https://www.alz.org)



NATIONAL ASSOCIATION OF  
**CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.



Department of  
**Health**



CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION

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 200.000 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.

