

# EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

## ¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO NORMAL DEL CEREBRO?

A medida que envejecemos, es típico experimentar cambios en nuestra cognición, que es la forma en que aprendemos y percibimos el mundo que nos rodea. Algunas personas pueden volverse olvidarse de mas cosas o toman más tiempo para aprender algo nuevo.



**HOLA**  
mi nombre es

Envejecimiento normal de la cognición:	Envejecimiento anormal de la cognición:
Olvidando tus llaves	Dificultad para comprender información verbal o escrita
Retraso en el recuerdo de nombres	Olvidar los nombres de familiares cercanos
Sentir que las palabras están en la "punta de la lengua"	El olvido interfiere con las actividades diarias

## ¿QUÉ AFECTA LA SALUD COGNITIVA?

### FACTORES DE RIESGO DE DETERIORO CEREBRAL:

- Daño cerebral
- Depresión
- Mal sueño
- Fumar
- Alcohol

### CÓMO MANTENER LA SALUD COGNITIVA:

- Ejercicio
- Mantén la mente activa
- Dieta saludable
- Dormir el tiempo adecuado
- Apoyo social

