

Consejos para la Salud del Cerebro: Protege la Mente – Asegura el Futuro

En todo el mundo, 47 millones de personas viven con Alzheimer y otras demencias. En los EE. UU., una persona desarrolla Alzheimer cada 65 segundos. Toma medidas hoy para salvaguardar la salud del cerebro. Aquí hay algunos consejos simples:

- **Haz ejercicio regularmente:** Solo 30 minutos de actividad moderada pueden mejorar la función cognitiva y la memoria. Apunta al 50-80% de la frecuencia cardíaca máxima.
- **Controla las enfermedades crónicas:** Colabora con los proveedores de atención médica para controlar la presión arterial y el colesterol.
- **Prioriza el sueño:** Trata de dormir de 7 a 9 horas por noche. Evita la cafeína y el alcohol antes de acostarte y mantén tu habitación fresca y oscura.
- **Mantén una dieta saludable para el cerebro:** Concéntrate en consumir frutas, verduras, cereales integrales, y carnes magras, y controla tu consumo de grasas trans y sal.

- **Desafía la mente:** Participa en las actividades que estimulan el cerebro, como aprender nuevas habilidades o jugar juegos.
- **Mantente conectado(a) socialmente:** Mantén la red social activa, ya sea a través de un grupo, un club, o una llamada telefónica.
- **Minimice el estrés:** Encuentra recursos para ayudar a manejar el estrés, como la meditación, la atención plena, el yoga, o el ejercicio. Explora formas de reemplazar los pensamientos negativos por positivos, mejorando la salud mental y física.

Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en la salud del cerebro. Toma buenas decisiones hoy para un futuro más saludable.

Recursos: bit.ly/4iGWnuT; bit.ly/422pwK9; bit.ly/4hNX8RM.



Junio es el Mes de las Frutas y los Vegetales Frescos

El USDA recomienda que los adultos consuman 2 tazas de fruta y 2 ½ tazas de vegetales al día. Consejos para aumentar el consumo de frutas y vegetales:

- **Sopas:** Combina diferentes vegetales para hacer una sopa. Si hay restos de otros platos, como zanahorias, cebollas, y apio, guárdalos en una bolsa o recipiente apto para congelador y colócalos en el congelador. Una vez que la bolsa o el recipiente esté lleno(a), se puede preparar una olla de sopa de vegetales.
- **Sándwiches:** Aumenta el sabor de los sándwiches y las hamburguesas cuando agregas los vegetales como la cebolla, las espinacas, y los pimientos. Considera no usar el pan y opta por una envoltura de lechuga llena de tus ingredientes favoritos, o sustituir el pan con dos rodajas de tomate para darle un toque refrescante.
- **Salteado:** Mezcla el arroz, una proteína de elección, como pollo, tofu, o bistec, y algunos vegetales y frutas, como zanahorias, piña, y guisantes dulces, para preparar un delicioso salteado.
- **Ensaladas:** Prepara una ensalada con varias frutas y/o verduras frescas. Agrega fresas y arándanos sobre las espinacas o agrega una taza de ensalada de frutas mixtas como acompañamiento.
- **Batidos:** Consumirás varias porciones de fruta cuando preparas un batido de frutas. También puedes agregar un poco de espinaca para incluir las verduras.

Para obtener ideas de recetas, visita bit.ly/4hSSCS1.

Planificar los Costos de las Mascotas

El cuidado de las mascotas supera el precio de compra inicial. Al hacer un plan de gastos, priorizar primero las necesidades es una práctica común. Cuando una mascota se convierte en parte de la familia, sus necesidades pueden incluir la comida para mascotas, las facturas del veterinario, los servicios de cuidado, y otros costos adicionales, según la mascota. Según la Encuesta de Gastos del Consumidor, el hogar que tiene mascotas gastó como \$770 en gastos de mascotas en 2021, y la mayoría de los costos fueron los servicios veterinarios en un 35% y los alimentos para mascotas en un 33%. — [Shulz & Chansky, 2024](#).

Lee el artículo completo en go.illinois.edu/FFB2503.

