



Stay sharp – your brain health matters

Your mind and body are connected. When you're good to your body, your brain also benefits. Physical, emotional, and mental health all work together to support brain health and keep your mind sharp. Here are some tips to help you care for your brain every day.

Get moving

Regular exercise can help your brain make new cells and may lower the risk of Alzheimer's disease and other memory problems.¹ Try walking or jogging for 30 minutes a day. You can also add strength training for better coordination and memory² and yoga or stretching to reduce stress and enhance focus.

Feed your brain

What you eat can affect how well you think and feel.³ Choose whole grains, leafy greens, and berries to get healthy nutrients. Lean proteins, like fish and nuts, add brain-boosting omega-3s. Cutting back on sugar and highly processed foods can also help you think more clearly.

Give your brain a break

Good sleep is key to memory, learning, and focus. During sleep, your brain processes information, repairs cells, and strengthens connections.⁴ So try to aim for 7 to 9 hours of uninterrupted sleep. For better sleep, follow a bedtime routine with relaxation techniques like deep breathing exercises and gentle stretching. Limit your screen time before bed because the blue light can make it harder to fall asleep.

Your brain is your body's command center. Take care of it today for a healthier tomorrow. Learn more at kp.org/brainhealth.

1. Sukai Wang, et al., "Exercise Dosage in Reducing the Risk of Dementia Development: Mode, Duration, and Intensity – A Narrative Review," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, December 17, 2021. 2. Austin Perlmutter, MD, "The Surprising Brain-Health Benefits of Weightlifting," *Psychology Today*, February 14, 2024. 3. Elizabeth Bertrand, RDN, "Maximize Memory Function with a Nutrient-Rich Diet," Mayo Clinic Health System, May 30, 2023. 4. "Sleep Your Way to a Smarter Brain," American Heart Association, January 25, 2024.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057



Mantenga la agudeza mental: cuide la salud de su cerebro

El cuerpo y la mente están conectados. Cuando usted trata bien su cuerpo, su cerebro también se beneficia. La salud física, emocional y mental colabora con la salud del cerebro para ayudarnos a mantener la agudeza mental. Estos consejos le ayudarán a cuidar la salud del cerebro todos los días.

Póngase en movimiento

Hacer ejercicio con regularidad puede ayudar a que el cerebro produzca células nuevas y puede reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y otros problemas de memoria.¹ Pruebe a caminar o trotar durante 30 minutos al día. También puede agregar un entrenamiento de fuerza para mejorar la coordinación y la memoria², y yoga o ejercicios de estiramiento para reducir el estrés y aumentar el enfoque.

Alimente su cerebro

Lo que come puede afectar cómo piensa y cómo se siente.³ Elija granos integrales, vegetales de hojas verdes y frutos rojos para obtener nutrientes saludables. Las proteínas magras, como el pescado y las nueces, aportan ácidos grasos omega-3 que fortalecen el cerebro. Reducir el consumo de azúcar y alimentos muy procesados también puede ayudar a pensar con más claridad.

Descanse la mente

Dormir bien es fundamental para la memoria, el aprendizaje y el enfoque. Mientras duerme, su cerebro procesa información, repara células y fortalece conexiones.⁴ Por eso, intente dormir entre 7 y 9 horas seguidas. Para dormir mejor, antes de acostarse implemente una rutina con técnicas de relajación, como ejercicios de respiración y estiramientos suaves, y limite el tiempo frente a la pantalla, ya que la luz azul puede hacer que le cueste dormirse.

El cerebro es el centro de comando del cuerpo. Cúidelo hoy y esté más saludable mañana. Para obtener más información, visite kp.org/brainhealth (haga clic en "Español").

1. Sukai Wang y otros, "Exercise Dosage in Reducing the Risk of Dementia Development: Mode, Duration, and Intensity – A Narrative Review", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 de diciembre de 2021. 2. Austin Perlmutter, M.D., "The Surprising Brain-Health Benefits of Weightlifting", *Psychology Today*, 14 de febrero de 2024. 3. Elizabeth Bertrand, RDN, "Maximize Memory Function with a Nutrient-Rich Diet", Mayo Clinic Health System, 30 de mayo de 2023. 4. "Sleep Your Way to a Smarter Brain", American Heart Association, 25 de enero de 2024.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057