

Responda este cuestionario de 12 preguntas para descubrir cómo puede cuidar mejor su cerebro.

¡Encierra en un círculo tu respuesta, escribe el número en el cuadro y suma tu puntuación al final!

Estilo de vida	Nutrición	Hábitos de alimentación : • 4-5 porciones de frutas y verduras al día; • 2 porciones de proteína magra al día • 3 o más porciones de cereales integrales al día • Menos de 1500 mg de sodio al día • Menos de 1 litro de bebidas azucaradas (refrescos, jugos, etc.) a la semana	Points:	
		La dieta semanal típica no incluye al menos 2 de las recomendaciones anteriores	0	
		La dieta semanal típica incluye 2 o más de las recomendaciones anteriores	1	
		La dieta semanal típica incluye 3 o más de las recomendaciones anteriores.	2	
	Alcohol	4 o más bebidas alcohólicas por semana	0	
		2-3 bebidas alcohólicas por semana	1	
		0-1 bebida alcohólica por semana	2	
	De fumar	Si, actualmente fumo	0	
		Nunca fumé o dejé de fumar hace más de un año	3	
	Actividades aeróbicas	Menos de 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física de alta intensidad por semana	0	
		Al menos 150 minutos de actividad física moderada (por ejemplo, caminar) o 75 minutos de actividad física de alta intensidad por semana	1	
	Hábitos de sueño	Trastornos del sueño no tratados y/o menos de 7 horas de sueño por noche	0	
Trastornos del sueño tratados y por lo menos 7 horas de sueño por noche		1		
Social Emocional	Estrés	Niveles elevados de estrés que a menudo le dificultan el funcionamiento	0	
		Niveles moderados de estrés que ocasionalmente le dificultan el funcionamiento	1	
		Niveles manejables de estrés que rara vez le dificultan el funcionamiento	2	
	Relaciones sociales	Tengo pocas relaciones estrechas o ninguna fuera de mi cónyuge o mis hijos	0	
		Tengo por lo menos dos personas cercanas, fuera de mi cónyuge o mis hijos, con quienes tengo una relación estrecha y puedo hablar de temas privados o a quienes puedo llamar si necesito ayuda	1	
	Sentido de la vida	A menudo, tengo que esforzarme para encontrar el valor o el propósito de mi vida	0	
Por lo general, siento que mi vida tiene sentido y/o propósito		1		
Físico	Tensión Arterial	Más de 140/90; <u>o</u> no sé mi tensión arterial en reposo	0	
		Entre 120/80 y 139/89	2	
		Menos de 120/80	3	
	Azúcar en La Sangre	Más de 6.4; <u>o</u> no sé mi puntuación de su hemoglobina A1c	0	
		Entre 5.7 and 6.4	1	
		Menos de 5.7	2	
	Colesterol	190 mg/dL o más; <u>o</u> no sé mis niveles de colesterol	0	
		No necesita tratamiento, <u>o</u> menos de 190 mg/dL	1	
		Para las personas con enfermedades cardiovasculares, LDL en conformidad con las recomendaciones de los CDC	1	
	Indice de Masa Corporal (IMC)	IMC por debajo de 18.5 kg/m ² ; <u>o</u> bajo peso	1	
		IMC por debajo de 18.5 kg/m ² ; <u>o</u> medio	2	
		IMC entre 25 - 29.9 kg/m ² ; <u>o</u> sobrepeso	1	
IMC más de 30 kg/m ² ; <u>o</u> obeso		0		

Brain Care Score (0-21)

¿Sabías que aumentar tu puntuación cerebral puede llevar a un menor riesgo de padecer demencia, accidente cerebrovascular y depresión en la vejez?

“Me encanta el Brain Care Score porque me proporciona información que resulta motivadora”.

0-14

Parece que tienes margen de mejora y puedes aprender a cuidar mejor tu cerebro. Esta puntuación es única para ti y refleja cómo puedes mejorar tu salud cerebral. Esta evaluación no se trata de obtener una puntuación perfecta, sino de ayudarte a ver en qué podrías centrarte a continuación. Incluso aumentar tu puntuación un punto puede reducir el riesgo de demencia, accidente cerebrovascular y depresión. Concéntrate en los cambios que te resulten más fáciles. Una mejora en un componente puede mejorar otro.

15-21

¡Bien hecho! Según tus respuestas, ya estás siguiendo muchos hábitos que favorecen la salud cerebral. Dicho esto, aún podrías tener oportunidades para reducir aún más el riesgo de demencia, accidente cerebrovascular o depresión. Vas por buen camino y, con algunos cambios específicos, puedes mejorar tu puntuación y mantener tu progreso. Sigue así y piensa en maneras de seguir mejorando tu salud cerebral.

Reflexiona. Ponte una meta. Da el siguiente paso hacia una mejor salud cerebral.

Tu Puntuación de Cuidado Cerebral te da una idea de cómo tus hábitos contribuyen a la salud cerebral. No necesitas una puntuación perfecta, solo un punto de partida. Incluso un pequeño cambio puede reducir el riesgo de demencia, accidente cerebrovascular y depresión. Veamos cuál es tu próximo paso.

Pruebe uno de estos consejos para estimular el cerebro:

Ejemplos de objetivos para áreas en las que centrarse y mejorar: el sueño, la alimentación, el movimiento, el estrés o la conexión social.

Objetivos	¿Cómo lo hiciste?
Come para tu cerebro Añade más frutas, verduras y cereales integrales. Reduce el consumo de sal y bebidas azucaradas.	
Mueve tu cuerpo Intenta moverte 150 minutos a la semana. Empieza poco a poco: ¡caminar cuenta!	
Dormir mejor Mantén una rutina relajante para dormir. Elimina las pantallas y la cafeína al final del día.	
Manejar el estrés Respira profundamente, escribe las cosas o habla con alguien en quien confíes.	
Mantente conectada Contacta con un amigo. Únete a un grupo. Reserva tiempo para conversaciones serias.	

¿Que sigue?

- Comparta su puntuación y objetivos de Brain Care con su médico.
- Haz un balance la próxima semana: ¿qué te está funcionando? ¿Qué te cuesta?
- Celebra tus triunfos, grandes o pequeños. Cada paso cuenta.