



Healthy Brain Initiative  
Los Angeles

# Healthy Brain Habits

---

*Reducing your risk for Alzheimer's disease*

# Project Funding

**This material was produced in part with funding from the Los Angeles County Department of Public Health through an agreement with the California Department of Public Health.**

# Objectives

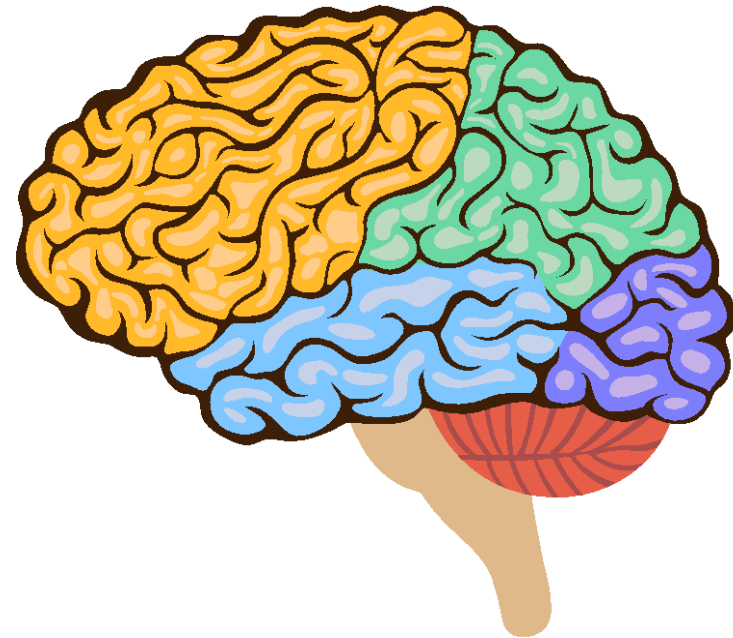
- Identify three things you can control that affect the health of your brain.
- Describe one activity that you would enjoy to keep your brain healthy.
- Identify the connection between managing other diseases and brain health.
- Explain the importance of understanding the warning signs of Alzheimer's and related dementias and talking to a doctor if there are concerns.



# What does the brain do?

## Different parts of the brain help us to:

- Breathe
- See
- Hear
- Talk
- Remember information
- Move our bodies
- Feel emotions



# Risk factors for Alzheimer's & other dementias

## Some factors we cannot control:

- Age
- Gender
- Genetics

## Some factors we can control:

- Head injury
- High blood pressure
- Diabetes
- Depression
- Stress

Caring for your brain  
takes a lifetime





# Tips to keep your brain healthy

# Exercise





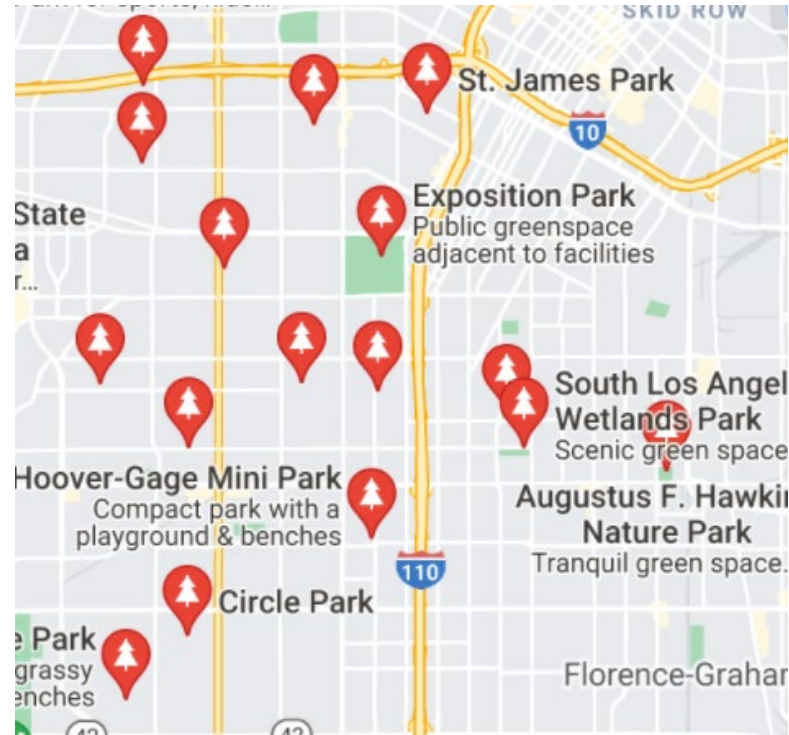
# Things you can try

- Just move
- 30 minutes of moderate aerobic activity most days of the week
- Never too late to start



# Places to exercise

- Your home
- Local schools
- Local parks
- Workout studios
- Local community centers



**Eat colorful  
foods**



# Things you can try

**Berries:** blueberries, raspberries, strawberries, blackberries

**Leafy Greens:** kale, collard greens, spinach, beet greens, Swiss chard

**Vegetables:** bell pepper, carrots, broccoli, cauliflower, brussels sprouts, squash, zucchini

**Good Fats:** almonds, walnuts, other nuts, avocados, olive oil, fish

**Whole Grains:** whole grain tortillas, whole grain bread, brown rice, whole grain pasta

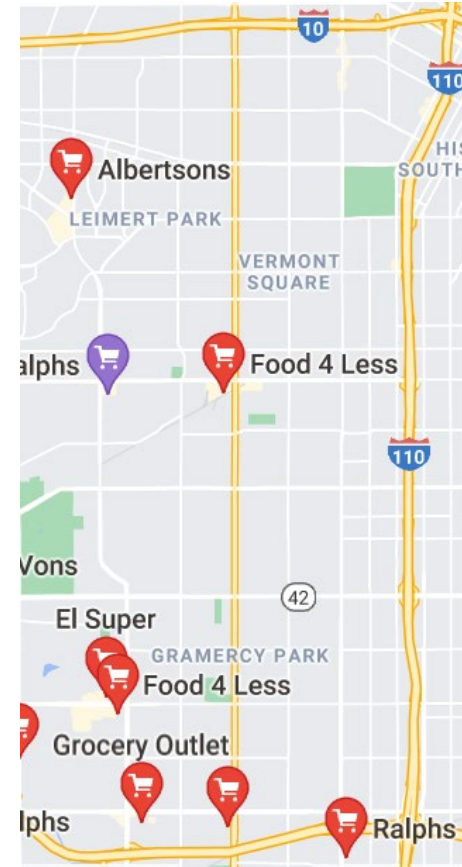
# Things you can try

- Drinking water instead of soda
- Eating a whole fruit instead of drinking juice
- Cooking your own meals
- Drinking 1% percent instead of whole milk



# Places to find healthy food options

- **Grocery Stores**
  - Including 99 cent stores
- **Farmers Markets**
  - **Central Avenue Farmers' Market**  
4301 S Central Ave  
Thursdays, 10am - 3pm
  - **Crenshaw Farmers' Market.**  
(in Baldwin Hills Crenshaw Plaza)  
3650 W Martin Luther King Jr. Blvd.  
Saturdays, 10am - 3pm



# Healthy food resources

- **CalFresh**  
(866) 613-3777  
- Healthy Recipes on a Budget

<https://cachampionsforchange.cdph.ca.gov/>



# Be social





# Things you can try

- Talk with family, friends, neighbors, people you trust
- Volunteer
- Attend family and/or community events and trips
- Join a community center



# Exercise your brain



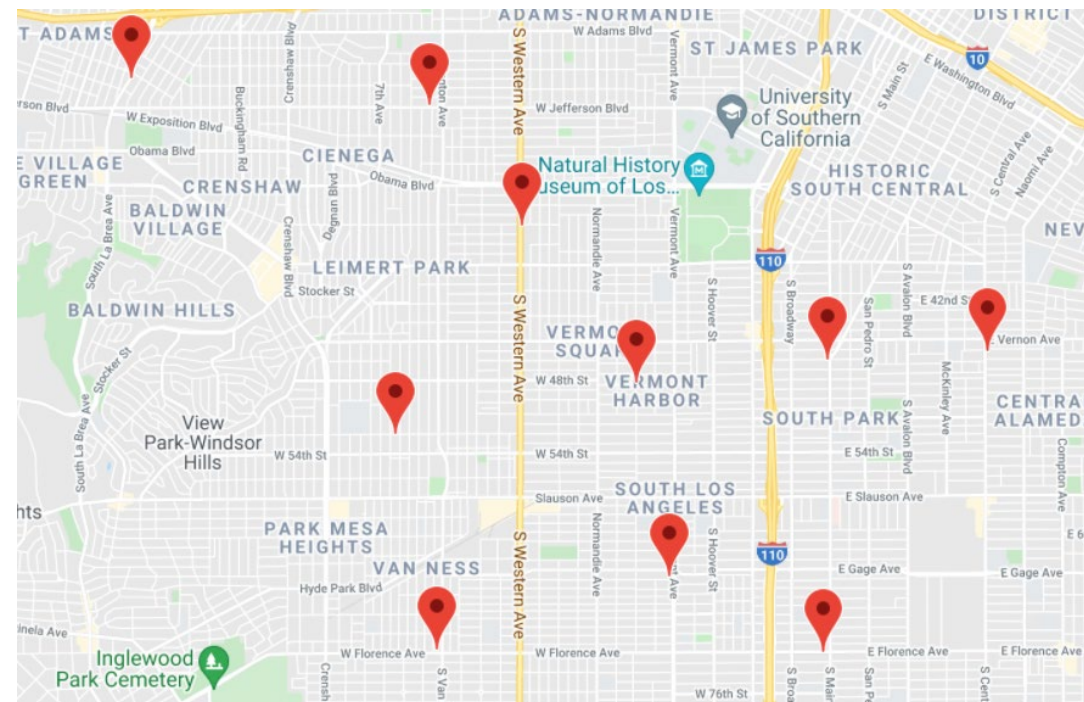
# Things you can try

- Change your routine
- Read a book or listen to an audio book
- Crafts
- Learn a new skill
- Take a class
- Learn a new language



# Places to exercise your brain

- Community Centers
- Senior Centers
- Churches
- Libraries



# Take care of other diseases

- Visit and talk to a doctor
- Know your numbers for blood pressure and blood sugar
- Maintain a healthy weight



# Watch your blood pressure

- Visit and talk to your doctor regularly
- Cut down on salty foods
- Maintain a healthy weight





## Other tips that may help keep your brain healthy

- Get 7-8 hours of sleep
- Get help if you are experiencing depression
- Stop smoking
- Avoid alcohol



# Importance of Early Detection





# Warning signs

1. Feeling less able to do day-to-day activities
2. Misplacing or losing things more often
3. Trouble with reading, writing, and conversations
4. Withdrawing from family, friends, or social activities
5. Needing more reminders to stay organized

# Warning signs

6. Trouble managing finances and paying bills
7. Increasing anger, anxiety, or sadness
8. Repeating questions or stories
9. Getting lost on familiar roads or paths
10. Hearing that others have concerns about changes in your memory or behavior

# Where to go if you are worried about your brain

## **MediCal**

State program to provide health care to low-income people of any age. Now also open to people regardless of immigration status if they are 50 years of age and older. To apply online go to <https://www.coveredca.com/>

## **My Health LA** - (844)744-6452

No-cost health care program for low-income residents of LA County who do not have health insurance.

## **Rancho Los Amigos** - (562)385-7111

Located in Downey, the Rancho Los Amigos Alzheimer's Center conducts free English and Spanish-language evaluations for dementia as well as supports for family caregivers.

# Get started on a healthier brain

## 1. Set a realistic goal

- Make a plan
- Start with small steps

## 2. Get support:

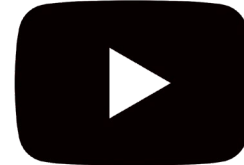
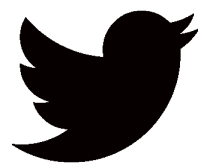
- Find a partner
- Senior centers, local colleges and universities, healthy aging & volunteer agencies, maintaining church connections
- Ask a doctor for help



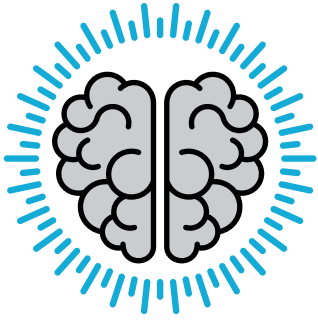


# Alzheimer's **LOS ANGELES**

**844.HELP.ALZ**  
**(844.435.7259)**  
**AlzheimersLA.org**



@AlzheimersLA #AlzheimersLA



# Tips for a Healthy Brain

Did you know making small lifestyle changes can improve your brain's health and reduce your risk of dementia?

**Eat well:** Eat a rainbow by adding more fruits and vegetables to your plate

**Move your body:** Walk, dance, garden, or ride a bike

**Get some sleep:** At least 7 hours is recommended

**Get social:** Spend time with family and friends

**Challenge your brain:** Do a challenging puzzle, play a game or learn a new skill

**Visit your doctor regularly:** Go to the doctor for regular checkups, not just when you are feeling sick. Also, don't forget to get your blood pressure and blood sugar checked and to ask for any support if you are not feeling well

**Reduce your stress:** Meditate, try breathing exercises like counting your breaths, or talk to a friend

**Maintain healthy habits:** Drink alcohol in moderation and don't smoke



Alzheimer's  
**LOS ANGELES**

844.HELP.ALZ  
AlzheimersLA.org



Healthy Brain Initiative  
Los Angeles

This material was produced in part with funding from the Los Angeles County Department of Public Health through an agreement with the California Department of Public Health.



# Worried About Memory Loss?

Changes in the following may be cause for concern:

- 1 feeling less able to do day to day activities
- 2 managing finances and paying bills
- 3 misplacing or losing things more often
- 4 increasing anger, anxiety, or sadness
- 5 trouble with reading, writing, and conversations
- 6 repeating questions or stories
- 7 withdrawing from family, friends, or social activities
- 8 getting lost on familiar roads or paths
- 9 needing more reminders to stay organized
- 10 what others are saying about changes in your memory or behavior



**Alzheimer's  
LOS ANGELES**

**844.HELP.ALZ**  
AlzheimersLA.org



**Healthy Brain Initiative**  
**Los Angeles**



# Habitos saludables para su cerebro

---

*Reduciendo el riesgo de Alzheimer*



# Fondos del proyecto

**Este material fue producido en parte con fondos del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles a través de un acuerdo con el Departamento de Salud Pública de California.**

# Objetivos

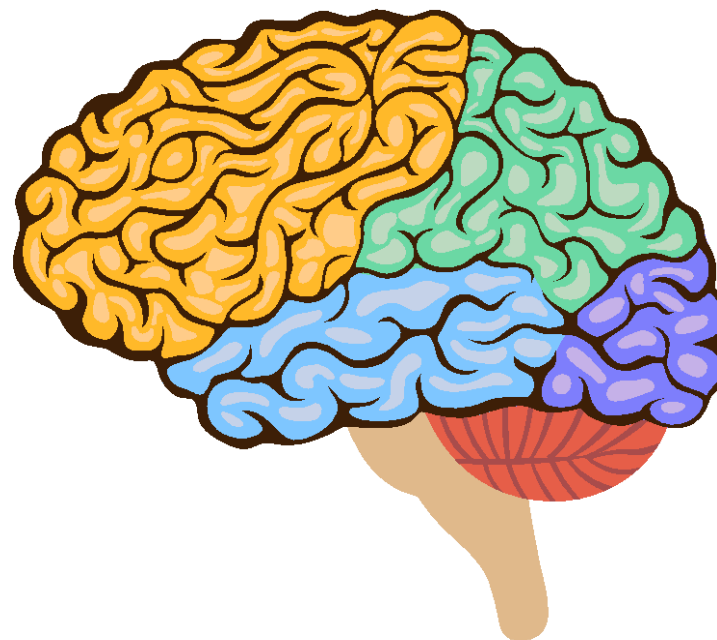
- Identificar tres cosas que usted puede controlar que afectan la salud de su cerebro
- Describir un actividad que le gustaría hacer para mantener su cerebro saludable.
- Identificar la conexión entre el manejo de otras enfermedades y la salud del cerebro.
- Explicar la importancia de entender las señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas, y la importancia de hablar con un médico si hay inquietudes.



# Como funciona un cerebro saludable

## Diferentes partes del cerebro nos ayudan a:

- Respirar
- Ver
- Escuchar
- Hablar
- Recordar información
- Mover nuestros cuerpos
- Sentir emociones



# Factores de riesgo que afecta la salud de su cerebro

## Algunos factores que no podemos controlar:

- Edad
- Genero
- Genética

## Algunos factores que podemos controlar:

- Daño a la cabeza
- Alta presión
- Diabetes
- Depresión
- El estrés

Cuidar de su cerebro es  
un seguimiento de por  
vida





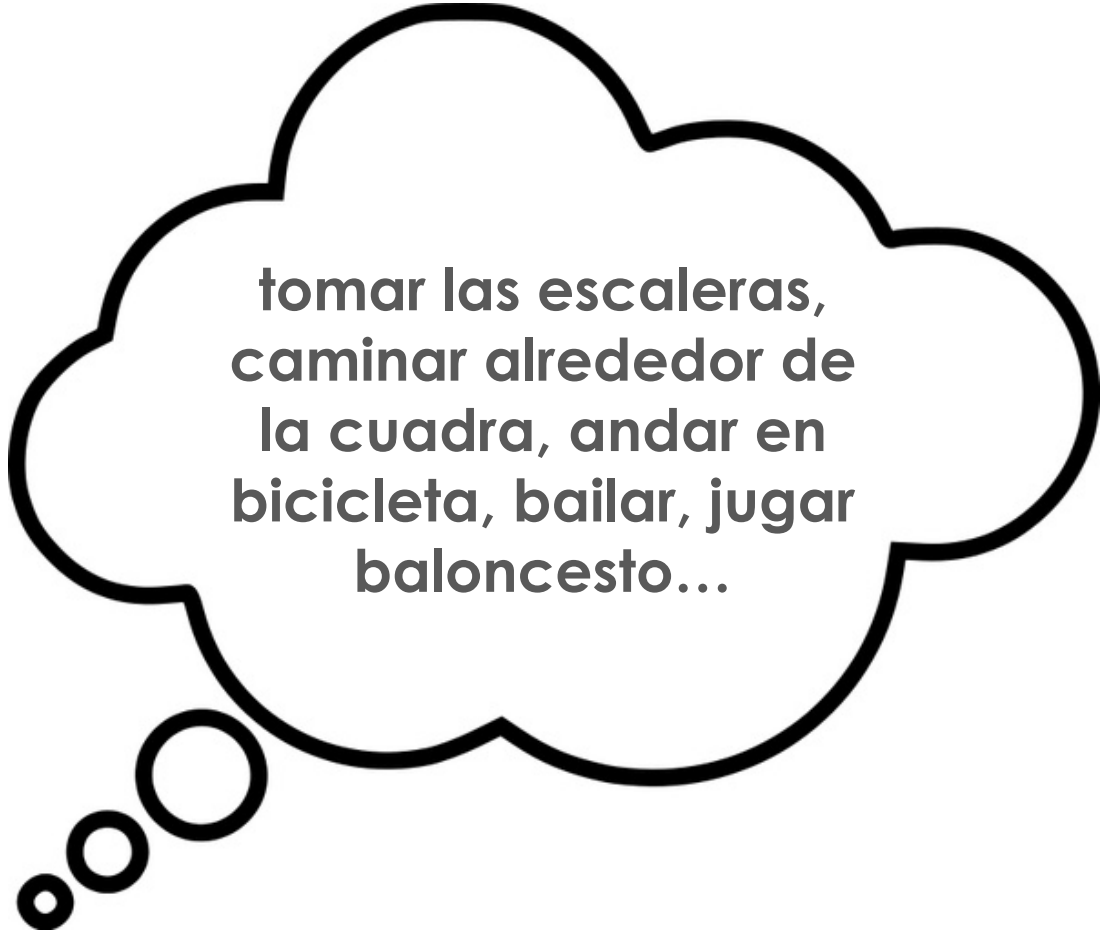
# Consejos para mantener su cerebro saludable

# Ejercicio



# Cosas que puede intentar

- Simplemente, muévase
- Ejercicios aeróbicos por lo menos 30 minutos al día
- Nunca es tarde para empezar

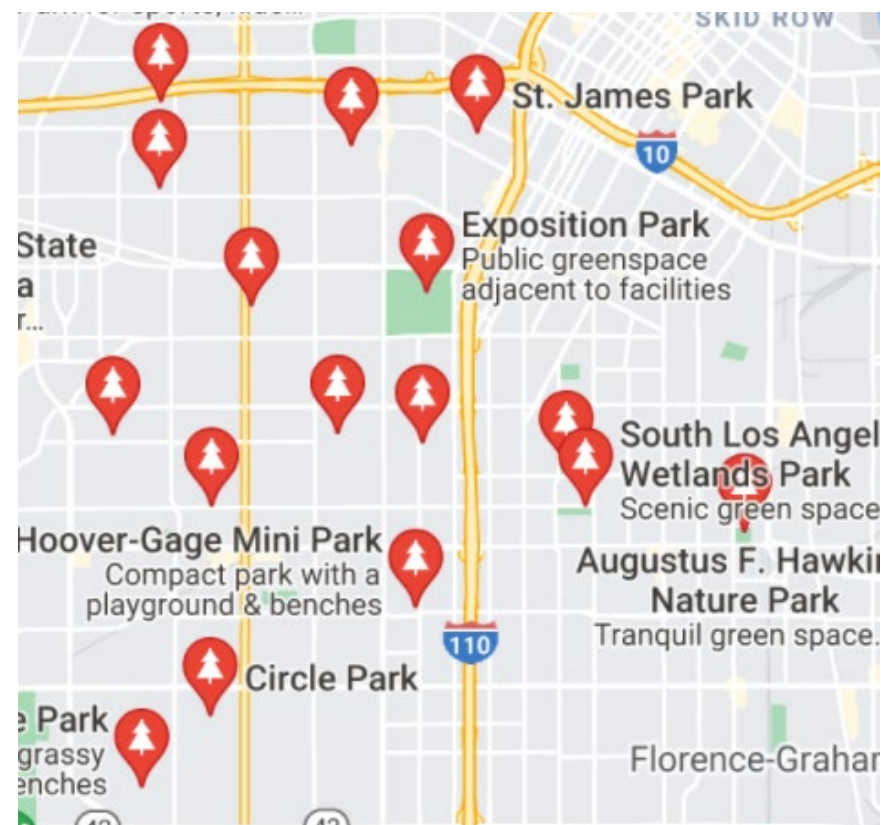


**tomar las escaleras,  
caminar alrededor de  
la cuadra, andar en  
bicicleta, bailar, jugar  
baloncesto...**



# Lugares para hacer ejercicio:

- En su casa
- Escuelas en su comunidad
- Parques en su comunidad
- Centros de ejercicios
- Centros comunitarios locales



**Coma alimentos  
coloridos**



# Cosas que puede intentar

**Las bayas (berries):** arándanos, frambuesas, fresas, moras

**Las verduras de hoja verde:** col rizada (kale), berza, espinaca, hojas de remolacha, acelga

**Vegetales:** chile pimiento, zanahorias, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, calabaza, calabacín

**Grasas saludables:** almendras, nueces, otros frutos secos, aguacates, aceite de oliva, pescado

**Alimentos integrales:** tortilla integral, pan integral, arroz integral, pasta integral

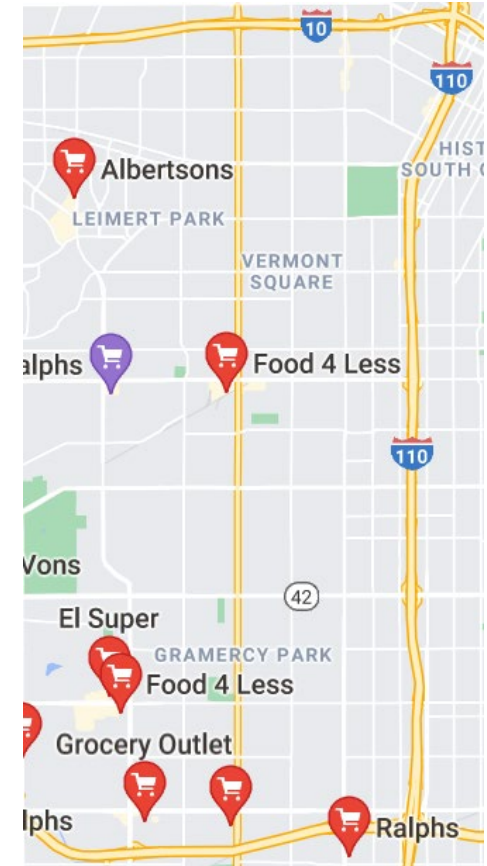
# Cosas que puede intentar

- Tomar agua en ves de soda
- Comer una fruta entera en lugar de beber jugo.
- Cocinar sus propias comidas
- Probar leche de 1% en lugar de leche entera



# Lugares para encontrar comidas saludables

- **Supermercados**
  - Incluyendo las tiendas de 99 centavos
- **Mercado agrícola**
  - **Central Avenue Farmer's Market**  
4301 S Central Ave  
Los jueves de 10am-3pm
  - **Crenshaw Farmer's Market** (en Baldwin Hills Crenshaw Plaza)  
3650 W Martin Luther King Jr. Blvd  
Los sábados de 10am-3pm



# Recurso para comidas saludables

- **CalFresh**  
(866) 613-3777
- Recetas rápidas y en su presupuesto  
<https://cachampionsforchange.cdph.ca.gov/es/>

CalFresh



# Sea social



# Cosas que puede intentar

- Hable con sus familiares, amigos, vecinos, persona de confianza
- Participe como voluntario
- Asista a eventos comunitarios, charlas y eventos familiares
- Ingresarse a un centro comunitario





# Ejercite su cerebro



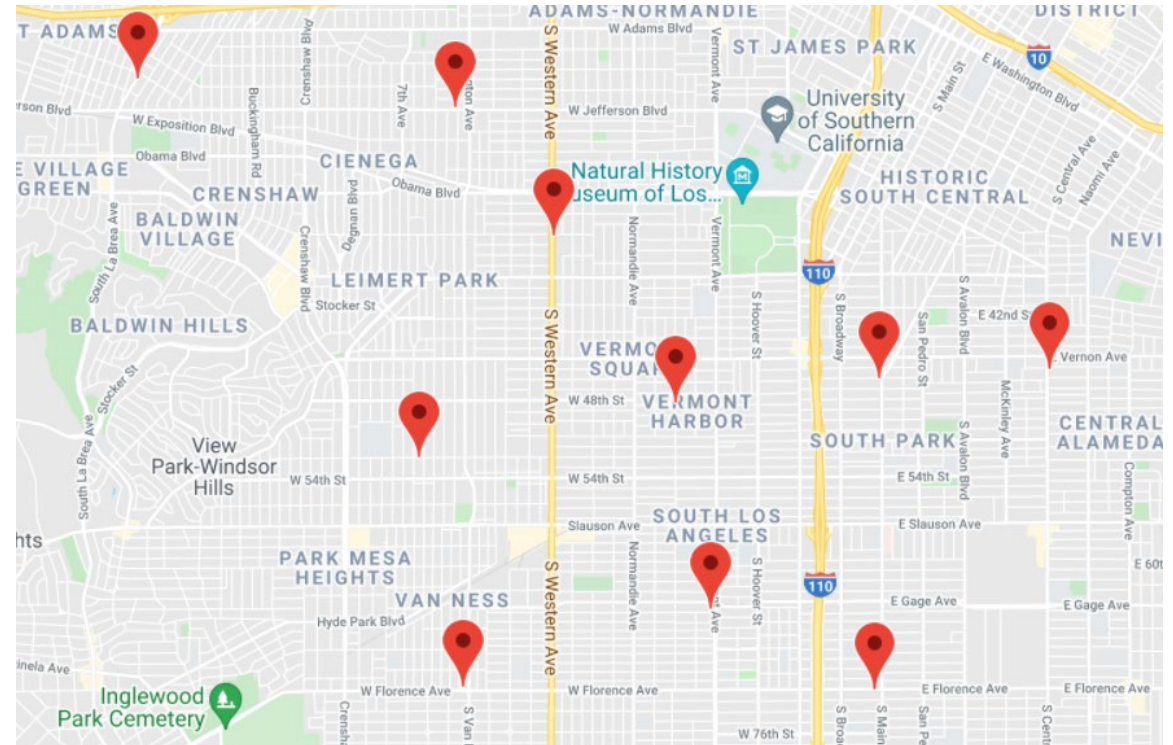
# Cosas que puede intentar

- Cambie su rutina
- Lea un libro
- Dedíquese a alguna manualidad
- Aprenda una nueva habilidad
- Tome una clase
- Aprenda un nuevo lenguaje



# Lugares para ejercer su cerebro

- Centros comunitarios
- Centros para adultos mayores
- Iglesias
- Bibliotecas



# Cuidar de otras enfermedades

- Visite y hable con un médico con regularidad
- Conozca sus números para la alta presión y nivel de azúcar
- Mantenga un peso saludable



# Cuide su alta presión

- Visite y hable con un doctor regularmente
- Reduzca los alimentos que tengan mucha sal
- Mantenga un peso saludable





## Otros consejos que pueden ayudar en mantener su cerebro saludable

- Duerma entre 7 a 8 horas
- Busque ayuda si se siente deprimido
- Deje de fumar
- Evite el alcohol



# La importancia de la detección temprana de problemas de memoria



# Señales de advertencia

1. Sentirse menos capaz de realizar actividades diarias
2. Perder cosas mas frecuentemente
3. Tener problemas para leer, escribir y conversar
4. Alejarse de la familia, los amigos, o las actividades sociales
5. La necesidad de mas recordatorios para organizarse



# Señales de advertencia

6. Dificultad con el manejo de finanzas
7. Sentirse más enojado, triste, o con más ansiedad
8. Repetir preguntas o historias
9. Perderse en caminos o paseos conocidos
10. Escuchar que otros están preocupados por los cambios en su memoria o comportamiento

# A dónde ir si está preocupado por la salud de su cerebro.

## **My Health LA**

(844)744-6452

- Programa de atención médica sin costo para residentes de bajos ingresos del condado de Los Ángeles que no tienen seguro médico

## **Rancho Los Amigos**

(562)385-7111

- La misión del CADC Rancho Los Amigos es mejorar la prestación de atención médica y la calidad de vida de los pacientes con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias, así como de sus familias y cuidadores.

# Empiece a tener un cerebro más sano

## 1. Establezca una meta realista

- Diseñe un plan
- Comisene con pasos pequeños

## 2. Obtenga apoyo:

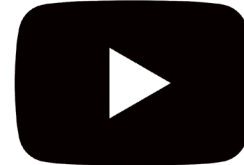
- Encuentre un compañero
- Centros para personas mayores, colegios y universidades locales, agencias de voluntario y envejecimiento saludable, mantenga conexiones con su iglesia
- Pida ayuda a un medico



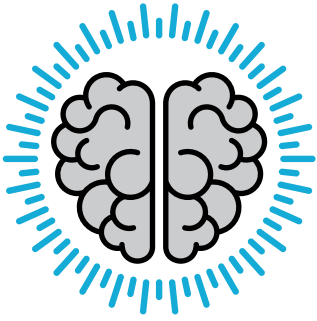


# Alzheimer's **LOS ANGELES**

**844.HELP.ALZ**  
**(844.435.7259)**  
**AlzheimersLA.org**



@AlzheimersLA #AlzheimersLA



# Consejos para un cerebro saludable

¿Sabía que hacer pequeños cambios en su estilo de vida puede mejorar la salud de su cerebro y reducir el riesgo de desarrollar demencia?

**Coma bien:** Coma un arcoíris añadiendo a su plato frutas y verduras

**Mueva su cuerpo:** Camine, baile, trabaje en el jardín o monte en una bicicleta

**Duerma bien:** Se recomienda dormir por lo menos 7 horas

**Sea sociable:** Pase tiempo con su familia y amistades

**Ejercite su cerebro:** Arme un rompecabezas desafiante, juegue un juego o aprenda una nueva habilidad

**Consulte con su médico con regularidad:** Acuda al médico para completar chequeos regulares, no sólo cuando se sienta mal. Además, no olvide controlar su alta presión y el nivel de azúcar en la sangre y pedir ayuda si no se siente bien

**Reduzca su estrés:** Medite, practique ejercicios de respiración como contar sus respiraciones o platicar con un amigo

**Mantenga hábitos saludables:** Beba alcohol con moderación y no fume



**Alzheimer's  
LOS ANGELES**

**844.HELP.ALZ**  
AlzheimersLA.org



**Healthy Brain Initiative**  
**Los Angeles**

Este material fue producido en parte con fondos del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles a través de un acuerdo con el Departamento de Salud Pública de California.



# ¿Preocupado por la pérdida de memoria?

Cambios que pueden causar preocupación:

- 1 la habilidad de poder realizar actividades diarias
- 2 el manejo de finanzas o pago de las cuentas
- 3 perder cosas más frecuentemente
- 4 sentirse más enojado, triste, o con más ansiedad
- 5 tener problemas para leer, escribir y conversar
- 6 repetir preguntas o historias
- 7 pasando menos tiempo con familiares, amigos, y en actividades sociales
- 8 perderse en caminos o paseos conocidos
- 9 la necesidad de más recordatorios para organizarse
- 10 lo que los demás dicen de los cambios en su memoria o comportamiento



**Alzheimer's**  
**LOS ANGELES**

**844.HELP.ALZ**  
**(844.435.7259)**  
AlzheimersLA.org



**Healthy Brain Initiative**  
**Los Angeles**