

# VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto

Del sillón al salón

## ESTIMULE SU CEREBRO

**¿Aprendió algo nuevo recientemente, solo por diversión o para usted? El aprendizaje no es solamente para los niños, es para todos. Y puede ayudarle a sentirse joven a cualquier edad.**

Ejercitar la mente puede fortalecer la salud del cerebro. Y puede ser uno de los secretos para vivir una vida larga y saludable. Los estudios de investigación sugieren que mantenerse mental y socialmente activo puede ayudar a preservar la lucidez mental e, incluso, reducir su riesgo de sufrir enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia.<sup>1</sup>

### “No me hagan pensar”

Cuando el cerebro está agotado después de un largo día, se siente bien relajarse en el sillón, ¿verdad? Es difícil sumergirse en una actividad que exija energía mental. Pero vale la pena intentarlo: es posible que realmente se sienta con más energía al ocupar su mente de maneras nuevas.

Pruebe con una actividad que lo lleve a explorar áreas diferentes. Si hace cálculos todo el día en el trabajo,

pruebe una clase de cocina o construya un avión a escala. Si trabaja con las manos, vaya a un recital o inscribábase en un club de lectura.

### Explore los programas comunitarios

Aproveche las oportunidades disponibles a través de su centro de educación comunitaria, biblioteca o universidad local. Averigüe si hay eventos especiales y programas en los parques y museos locales. Mantener su mente ágil puede ser una aventura divertida y gratificante.

Fuente:

<sup>1</sup> [http://www.alz.org/we\\_can\\_help\\_brain\\_health\\_maintain\\_your\\_brain.asp](http://www.alz.org/we_can_help_brain_health_maintain_your_brain.asp)



Haga un curso nuevo.  
Aprenda otro idioma.  
Tome una ruta diferente.



Visite un lugar nuevo.  
Prepare una comida  
distinta.  
Pruebe un deporte nuevo.



Inscribábase en un grupo  
o club. Incursione en  
la nueva tecnología.

**GO YOU**®



“Cigna”, el logo “Tree of Life” y “GO YOU” son marcas de servicio registradas de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vielif Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.

864970SP 06/14 © 2014 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.