

# TENGA LA MENTE PUESTA EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

Es momento de pensar en cómo puede ayudar a prevenir o retrasar la aparición del Alzheimer y otros tipos de demencia. Lea cosas nuevas. Elija alimentos como el salmón y las nueces, ricos en ácidos grasos omega-3. Haga ejercicio. Estos son solo algunos hábitos saludables que estimularán su cerebro.



Obtenga más información en [idph.iowa.gov](http://idph.iowa.gov) o escanee el código con la cámara de su teléfono:



# TENGA LA MENTE PUESTA EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

Le presentamos un tema importante que nos dará que pensar. Consumir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como salmón, sardinas, huevos y nueces, puede ayudar a reducir o retrasar el riesgo de aparición del Alzheimer y otros tipos de demencia. ¡Elija bien sus alimentos!



Obtenga más información en [idph.iowa.gov](http://idph.iowa.gov) o escanee el código con la cámara de su teléfono:



# TENGA LA MENTE PUESTA EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

Le presentamos un tema importante que nos dará que pensar. Leer cosas nuevas todos los días puede ayudar a reducir o retrasar el riesgo de aparición de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. Es hora de aprovechar su tarjeta de biblioteca.



Obtenga más información en [idph.iowa.gov](http://idph.iowa.gov) o escanee el código con la cámara de su teléfono:



# TENGA LA MENTE PUESTA EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

Le presentamos un tema importante que nos dará que pensar. Consumir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como nueces, salmón, sardinas y huevos, puede ayudar a reducir o retrasar el riesgo de aparición del Alzheimer y otros tipos de demencia. ¡Alimenta tu mente!



Obtenga más información en [idph.iowa.gov](http://idph.iowa.gov) o escanee el código con la cámara de su teléfono:



# TENGA LA MENTE PUESTA EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

Le presentamos un tema importante que nos dará que pensar. Realizar actividad física puede ayudar a reducir o retrasar el riesgo de aparición del Alzheimer y otros tipos de demencia. ¡Colóquese la sudadera y comience a hacer ejercicio durante, al menos, 30 minutos por día!



Obtenga más información en [idph.iowa.gov](http://idph.iowa.gov) o escanee el código con la cámara de su teléfono:



# TENGA LA MENTE PUESTA EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

Es momento de pensar en cómo puede ayudar a prevenir o retrasar la aparición del Alzheimer y otros tipos de demencia. Lea cosas nuevas. Elija alimentos como el salmón y las nueces, ricos en ácidos grasos omega-3. Haga ejercicio. Estos son solo algunos hábitos saludables que estimularán su cerebro.



Obtenga más información en [idph.iowa.gov](http://idph.iowa.gov) o escanee el código con la cámara de su teléfono:



# TENGA LA MENTE PUESTA EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

Le presentamos un tema importante que nos dará que pensar. Consumir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como salmón, sardinas, huevos y nueces, puede ayudar a reducir o retrasar el riesgo de aparición del Alzheimer y otros tipos de demencia. ¡Elija bien sus alimentos!



Obtenga más información en [idph.iowa.gov](http://idph.iowa.gov) o escanee el código con la cámara de su teléfono:



# TENGA LA MENTE PUESTA EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

Le presentamos un tema importante que nos dará que pensar. Leer cosas nuevas todos los días puede ayudar a reducir o retrasar el riesgo de aparición de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. Es hora de aprovechar su tarjeta de biblioteca.



Obtenga más información en [idph.iowa.gov](http://idph.iowa.gov) o escanee el código con la cámara de su teléfono:



# TENGA LA MENTE PUESTA EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

Le presentamos un tema importante que nos dará que pensar. Consumir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como nueces, salmón, sardinas y huevos, puede ayudar a reducir o retrasar el riesgo de aparición del Alzheimer y otros tipos de demencia. ¡Alimenta tu mente!



Obtenga más información en [idph.iowa.gov](http://idph.iowa.gov) o escanee el código con la cámara de su teléfono:



# TENGA LA MENTE PUESTA EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

Le presentamos un tema importante que nos dará que pensar. Realizar actividad física puede ayudar a reducir o retrasar el riesgo de aparición del Alzheimer y otros tipos de demencia. ¡Colóquese la sudadera y comience a hacer ejercicio durante, al menos, 30 minutos por día!



Obtenga más información en [idph.iowa.gov](http://idph.iowa.gov) o escanee el código con la cámara de su teléfono:

