

# Hábitos saludables para su cerebro: Reduciendo el riesgo de Alzheimer

## Guía del facilitador



**Para más información sobre:  
Hábitos saludables para su  
cerebro: Reduciendo el  
riesgo de Alzheimer**

**Contacte:**

**Alzheimer's Los Angeles  
4221 Wilshire Blvd, #400  
Los Angeles, CA 90010**

**AlzheimersLA.org  
O llame a  
nuestra línea de ayuda  
(844) 435-7259**

**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.**

# Hábitos saludables para su cerebro

## Guía del facilitador

### ÍNDICE

#### Introducción

---

Descripción del proyecto .....	4
Objetivos de aprendizaje .....	4

#### Resumen de taller

---

Materiales y equipo .....	5
Horario del curso .....	5
Lista de verificación de preparación para el taller.....	6
Preparación .....	6
Notas del instructor.....	7
Glosario de símbolos .....	8

#### Instrucción del taller

---

Bienvenida e introducción .....	9
Como funciona un cerebro saludable.....	11
Factores de riesgo que afecta la salud de su cerebro .....	12
Consejos para mantener su cerebro saludable .....	15
La importancia de la detección temprana de problemas de memoria .....	31
Conclusión.....	34