



Cuida tu cuerpo
y activa tu mente

La prevención no tiene edad



Ayuntamiento
de Salamanca



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA

Cuida tu cuerpo y activa tu mente

Estimular nuestra mente garantiza nuestra salud

Uno de los intereses que deberían compartir los seres humanos es el mantenimiento de una buena salud física y mental que permita conseguir una mayor calidad de vida en la vejez.

Vivir más años debe significar "**más años de vida sana**".

Los seres humanos disponemos de unas capacidades físicas e intelectuales que nos permiten abordar las tareas de la vida diaria. Deberíamos tratar de conservar estas capacidades funcionando de forma eficaz el mayor tiempo posible.

En otras ocasiones se ha hablado de las capacidades físicas, hablemos ahora de algunas capacidades intelectuales o cognitivas que más preocupan a las personas mayores.

La percepción: es el proceso por el cual una persona tiene conocimiento del mundo exterior a partir de las impresiones que le comunican los sentidos a nuestro cerebro. El proceso de envejecimiento trae como consecuencia cambios en los sentidos y en la capacidad de percibir los estímulos ambientales, algunas veces por deterioro de los órganos de los sentidos, y otras por cambios en nuestro funcionamiento cerebral.

La atención: es la capacidad que permite focalizar nuestra mente en un tema o área de interés, estar atentos o alertas y disminuir o eliminar la información no relevante en un momento dado, a través de una atención selectiva. Con la edad el grado de intensidad de la misma puede verse disminuido a la hora de realizar una tarea.

La memoria: es la función que permite conservar los datos y experiencias aprendidas, para poder recuperarlos en el momento que deseemos. Con el paso de los años, como en todas las funciones del cuerpo, se van produciendo cambios que requieren una adaptación, tanto en el tiempo como en la forma de aprender cosas nuevas y recordarlas más tarde.



La edad es un factor importante que incide en todas nuestras capacidades, tanto físicas como mentales. Sin embargo, es igualmente cierto que hay una serie de factores personales y del ambiente que tienen tanta o más importancia en el funcionamiento de las mismas.

Cada persona tiene un proceso propio de envejecer, que tiene que ver con su genética y sus estilos de vida a lo largo de los años.

Además, otros factores del entorno tales como el estrés, la ansiedad, la depresión, la falta de estimulación mental o su disminución, pueden producir que el funcionamiento de la atención y la memoria, no sean satisfactorios.

Las pérdidas normales de memoria pueden suponer pequeños “olvidos”:

- Dónde hemos colocado algunos objetos: las gafas, las llaves...
- Si hemos realizado o no algunas acciones cotidianas: apagar la luz, cerrar el grifo o la puerta...
- Nombres de personas, objetos, lugares...
- La sensación de que recordamos mejor lo que nos pasó hace muchos años... pero no recordamos lo que comimos ayer.

Estas situaciones suelen ser muy frecuentes y normales. A menudo están relacionadas con acciones cotidianas a las que por pura repetición no les prestamos atención, y/o con datos que no solemos utilizar frecuentemente o, que en el momento de su aprendizaje, **no fueron atendidos y fijados de forma adecuada.**

Sin embargo, esto no significa que no le demos la importancia debida y que no hagamos algo por conservar nuestras capacidades... ya que si no ejercitamos la memoria, cada vez tendremos más dificultades para recordar.

Además, hemos de recordar que la vivencia de la **percepción del funcionamiento de nuestra memoria**, esto es, cómo vivimos un olvido y a qué se lo atribuimos, puede influir a su vez en crearnos más o menos ansiedad y en que nuestro funcionamiento mental se vea favorecido o no.

Debemos **mantener nuestra mente activa estimulándola**. Si nuestra mente se mantiene ágil o despierta, nos va a permitir vivir más plenamente. Una mente activa y estimulada, puede garantizar nuestra salud.



Mantén tu mente activa

Se puede retrasar el envejecimiento del cerebro adoptando hábitos y estilos de vida saludables. Para mantener nuestra mente en forma deberemos:

1 Mantener nuestro cuerpo lo más sano posible

- **Hacer ejercicio:** Retrasa el deterioro general y mejora la salud mental. La práctica regular de ejercicio físico permite a las personas mayores mantenerse físicamente activos, sentirse ágiles, útiles e independientes y, a la vez, mantener activa su mente.
- **Comer adecuadamente:** La alimentación también influye a la hora de mantener una mente activa y prevenir su deterioro. Una alimentación regular y equilibrada nos ayudará a conseguirlo. Entre los alimentos que favorecen la agilidad mental destaca el pescado azul, que contiene Omega-3; las nueces, que aportan vitamina E; el salvado de trigo, por su aporte de minerales; o el aguacate, rico en vitaminas, minerales y ácidos grasos. La leche y los cereales integrales, también son productos de consumo recomendado, sin olvidar incluir frutas y verduras, y moderar el consumo de grasas.
- **Controlarnos regularmente:** la hipertensión arterial, el colesterol y la diabetes.
- **Evitar los problemas respiratorios:** No fumar, protegerse de los cambios bruscos de temperatura, evitar catarras e infecciones.
- **Evitar excesos de alcohol y automedicación.**
- **Dormir y descansar adecuadamente.**

2 Ejercitar nuestras capacidades mentales

- **Mantener la curiosidad y ganas de aprender.**
- **Mantener aficiones y desempeñar tareas:** leer, escribir, coser, ocuparse de asuntos personales como el papeleo del banco o la correspondencia, hacer puzzles, crucigramas y, en general, actividades que requieran algún grado de atención y concentración.
- **Interesarse por actividades culturales,** de ocio y aprender cosas nuevas.
- **Ocuparse de las nuevas tecnologías:** ordenadores, tablets, smartphones.
- **Mantener las relaciones con los demás:** charlar, escuchar. Interesarse por otros tienen efectos beneficiosos para nuestro bienestar, nuestra salud y también para la mente.
- Además, podemos **asistir a cursos de refuerzo de la memoria** y de **entrenamiento mental**.

Si no **utilizamos** y **entrenamos** nuestras **capacidades**, estas se reducirán.



Ejercicios prácticos para activar la mente

Le proponemos algunos ejercicios; hay muchos más, para mantener a diario su mente activa.

Leer todos los días:

- El periódico, un artículo, un capítulo de un libro en voz alta.
- Escribir todo lo que se recuerde de lo que se ha leído.

Si le gusta:

- Realice cálculos o cuentas sencillas.
- Haga crucigramas, puzles, sopas de letras...

Si le gustan los juegos de mesa, practíquelos; facilitan y potencian la participación y la implicación social.

- Damas, ajedrez, cartas, dominó, mus, etc.

Intente recordar y anotar:

- Festividades importantes, fechas de cumpleaños o acontecimientos familiares.



No se preocupe si precisa la ayuda de:

- Agendas, calendarios, notas, relojes...

Aproveche las tareas cotidianas para ejercitar las capacidades lingüísticas:

- Nombrar los alimentos que está comiendo.
- Utensilios que utiliza en la cocina, para qué sirven, dónde los compró...

Siempre que pueda trate de identificar:

- Sonidos del lugar donde se encuentra.
- Identificar fotos y personas del álbum.
- Relatar a los nietos las historias del pasado.
- Explorar objetos para identificar formas.
- Explorar texturas, identificar sabores.
- Recitar alguna poesía aprendida, las estaciones del año, los meses, frases, palabras...
- Realice actividades creativas: costura, dibujo, manualidades, modelaje, maquetismo.

Practicando estas actividades, la agilidad mental mejorará y, con ella, la coordinación, la memoria y la comprensión.



Señales de alarma



Si es consciente de pérdidas de memoria, o algún otro signo que le preocupe relacionado con su funcionamiento mental, no lo dude, consulte con sus profesionales sanitarios. Puede mejorar mucho con tratamiento y realización de ejercicios. Pero **NO SE ALARME**.

Las personas que inician una demencia tienen otros síntomas muy diferentes, como los que citamos a continuación:

- Pueden presentar **DESORIENTACION** en sitios conocidos.
- Sentir **CONFUSIÓN** al realizar actividades cotidianas (al hacer la compra, la comida, poner la lavadora...).
- Pueden tener **DIFICULTADES** para mantener una imagen corporal adecuada (al realizar una higiene ó vestido adecuado).
- Además, generalmente “no es uno mismo”, el que se da cuenta de que le están pasando estas cosas, sino las personas más cercanas.

CONSULTAR Si usted o las personas de su entorno encuentran que su memoria, atención o capacidad de razonar, están sufriendo un deterioro, nunca está de más realizar una consulta con su médico.

Hay muchos trastornos de la memoria que son transitorios o que mejoran mucho con la realización de ejercicios o con una adecuada medicación.

Recuerde

La actividad mental es uno de los pilares fundamentales del envejecimiento activo. El ejercicio físico, una adecuada nutrición y estilos de vida saludables y la participación en su entorno social ayudarán a mantener esta actividad.

Conozca que, en Salamanca existen una serie de cursos o actividades programadas tanto a través de su Ayuntamiento, Centro de Salud o de Asociaciones de Mayores para ejercitar su memoria.

Si necesita más información consulte con su Centro de Salud o en el Servicio Municipal de Mayores del Ayuntamiento de Salamanca.





**Ayuntamiento
de Salamanca**
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA