

# **IMI: Unidad de Neurociencias**

Dr Carlos Marsal

D<sup>a</sup> Valle Escribano

## ***RECOMENDACIONES PARA MANTENER SU CEREBRO ACTIVO***

Las recomendaciones que a continuación se detallan son actividades que pueden servir para **estimular sus capacidades mentales**, sobre todo **la atención y la memoria**.

Tenga en cuenta que:

- aquella **habilidad que no se ejercita** de forma habitual **acaba por perderse**;
- y que el paso previo **para poder recordar algo** es haberlo aprendido y para ello **es necesario prestar atención** a eso que queremos poder recordar después.

En la medida de lo posible:

- ◆ **Mantenga** al máximo todas sus **actividades previas**.
- ◆ **Colabore** en lo posible en las **tareas domésticas**.
- ◆ Intente **leer todos los días algún texto** (prensa, libros) y luego intente recordarlo (la **idea general y algún detalle**, pero no todo lo que ha leído). Busque en el **diccionario** las palabras que no conozca. La mejor manera de **recordar un texto** es **contárselo a otra persona y comentarlo**, por lo que es conveniente que algún familiar suyo pueda colaborar en este trabajo (también se puede echar mano de las amistades).

- ◆ Haga algún **crucigrama o sopa de letras** (también sirven los de buscar diferencias o semejanzas entre dos dibujos): escójalos en función de su formación académica y conocimientos generales, pues si los elige muy fáciles puede llegar a aburrirse y si son demasiado difíciles puede acabar frustrado por no poder completarlos, y en cualquiera de los dos casos el resultado es el abandono de la actividad.
- ◆ **Intente mantener una actividad social o familiar** independientemente de que piense que su falta de memoria no le va a permitir una interacción normal.
- ◆ Procure mantener las **tareas de cálculo** intentando que éstas tengan un aspecto divertido: **juegos de mesa** como el parchís, el dominó, las cartas, etc.
- ◆ **Trate de hacer activas todas las actividades pasivas**, por ejemplo: **ver la televisión** es una tarea pasiva que puede hacerse activa si se intenta fijar la información **comentando las noticias, el contenido de las películas, las actividades de los concursos....**
  - ◆ Vea los **concursos** de la televisión que permitan una participación activa del espectador: **juegos de adivinanzas, de buscar palabras, de cultura general, etc.**
- ◆ Si cerca de su domicilio existe algún **centro sociocultural del ayuntamiento o alguna otra institución, infórmese** acerca de las actividades que ofrecen:
  - ◆ Conferencias,
  - ◆ Visitas turísticas a museos,
  - ◆ Actividades manuales que puedan ocupar su tiempo libre: cerámica, pintura, "petit point", modelismo, carpintería, jardinería, encajes de bolillos, etc.
- ◆ Recuerde que las actividades manuales que pueda aprender enriquecerán sus actividades de ocio y ocuparan su **tiempo de ocio**, además le darán la oportunidad de **estar en contacto con otras personas** lo que le ayudará a **mantener su actividad social**.

Recuerde que estas actividades no deben ser realizadas como un castigo o trabajo adicional por lo que, aquella o aquellas actividades que elija realizar, **deben incluirse como actividades normales en su vida y en lo posible como actividades de diversión y ocio.**

Por último, en su vida diaria **procure fijarse** no sólo en aquello que olvida, sino **también en todo aquello que puede recordar.**

Además es conveniente que:

◆ **Incorpore** alguna **actividad física** a su rutina diaria **adecuada a su capacidad** (paseo, gimnasia para mayores, tai-chi, yoga, montar en bicicleta, correr, natación, etc.), procurando **ser** lo más **constante** posible. Para ello **puede alternar** estas **actividades**: si acude a gimnasia para mayores dos veces en semana, el resto de días puede dar un paseo de entre media a una hora.

◆ Mantenga una **alimentación equilibrada** basada en la **dieta mediterránea**: procure comprar productos frescos y de temporada, consuma con frecuencia frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pan, pasta y arroz; coma pescado dos veces en semana como mínimo, utilice aceite de oliva para cocinar y aliñar las comidas, evite el exceso de sal en las comidas y use condimentos para dar más sabor.

Esperamos que todos estos consejos le sean de utilidad.

**Nota:** Existen en el mercado unos cuadernos diseñados específicamente para personas mayores con ejercicios que le pueden ayudar a mantener sus capacidades mentales. Estos cuadernos son los "Cuadernos Rubio: Entrena tu mente" de Estimulación Cognitiva y los puede adquirir en librerías e incluso en algunas farmacias.

Además si usted o su familia tienen acceso a internet pueden encontrar más información y ejercicios en las siguientes páginas web:

[http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/activalamente/activalamente\\_es.html](http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/activalamente/activalamente_es.html) (Vive el Envejecimiento Activo).

<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/familialzheimer-volver-01.pdf>

<http://tallerescognitiva.com/descargas/muestra.pdf>

Y en este enlace tiene la posibilidad de realizar un programa de estimulación cognitiva en el ordenador: <https://www.activalamente.com/>