

Recomendaciones que son adecuadas para la salud en general y para prevenir el deterioro cognitivo en particular.

Todas ellas tienen que ver con el estilo de vida:

Actividad física:

- Debe hacer regularmente actividad física, como caminar una o dos horas diarias,
- Haga deporte moderado como gimnasia, natación o cualquier otro tipo.
- No abandone las actividades diarias, es decir, lo que hace o debe hacer cada día obligatoriamente (las actividades de casa, la compra, etc.).
- Es muy conveniente realizar actividades de ocio (viajes, salidas al campo, manualidades, pintura, ...),
- Evite el sedentarismo.

Actividad mental:

- Todos los días lea libros o revistas o la prensa diaria.
- Siga diariamente los informativos de la radio o televisión.
- Participe en juegos de mesa, haga pasatiempos.
- Acuda a actividades culturales (cine, teatro, exposiciones, conferencias, coloquios, ...).
- Fomente y mantenga sus aficiones o hobbies

Mantener relaciones sociales:

- Participe en actividades sociales (reuniones, centros sociales, ...).
- Colaborar con organizaciones, asociaciones o voluntariados.
- No se aísla.

Dieta:

Mantenga una dieta saludable. Coma frutas, hortalizas y frutos secos. Evite las grasas. Coma más pescado, sobre todo pescado azul.

Cuidado general de los sentidos:

Revise la vista y el oído con frecuencia y utilice las gafas o el audífono. Se necesitan para evitar el aislamiento social.

Recomendaciones para mantener activa su memoria

Le presentamos algunas recomendaciones muy útiles para que la memoria siga siendo un instrumento eficaz en su vida, para que esté activa y con buen rendimiento:

- Fíjese en sus fallos de memoria, intente buscar soluciones concretas, sobre todo para los más frecuentes.
- Preste atención a la tarea que realiza: evite hacer varias cosas a la vez. Recuerde que "La Atención es la puerta de la Memoria".

- Cuando realice acciones muy habituales como apagar el gas, la luz, cerrar la puerta; preste atención y diga en alto lo que está haciendo: “Estoy apagando el gas”.
- Si le dan un recado, repítalo hasta aprenderlo.
- Relacione lo que quiere recordar con algo que ya conoce: por ejemplo, para recordar el nombre de Rosa o de Alonso lo puede asociar a su amiga “Rosa” o con el deportista Alonso, para acordarse del número 2512 lo puede asociar con el día de Navidad (25) que está en diciembre (12).
- Haga imágenes de lo que quiere recordar, “como si creara una película”: para acordarse de comprar el pan, visualice mentalmente el recorrido, si le están contando una historia, imagínese la como si la estuviera viendo.
- Repase mentalmente al final del día lo que ha hecho durante el mismo y las cosas pendientes de hacer.
- Realice ejercicios de estimulación mental: pasatiempos (sopas de letras, palabras cruzadas, “sudoku”, crucigramas, autodefinidos, búsqueda de errores), juegos de mesa (cartas, dominó, parchís, oca, ajedrez, etc.)
- Practique el lenguaje: intégrese en las conversaciones, describa lo que ve en una habitación, por la ventana, en una fotografía, cuadro, ...; haga palabras encadenadas, categorías de palabras, etc.
- Realice cálculos mentales: el coste de la compra, haga cuentas o series numéricas (ejemplo reste de 3 en 3 o de 7 en 7 desde 247).
- Y sobre todo no olvide:
 - Lea todos los días (periódicos, revistas, libros)
 - Siga atentamente cada día los informativos de radio o televisión

Fuente:

<https://www.madrid.es/portal/site/munimadrid/menuitem.0c57021e0d1f6162c345c34571f1a5a0/?vgnextoid=05eea0f6af5f5110VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=0815c8eb248fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextfmt=default&vgnnextlocale=es>