

# Adultos mayores, cerebro saludable

Recientes publicaciones científicas señalan estrategias que pueden reducir el riesgo del deterioro cognitivo, ellas son:



Estimulación intelectual,



Dieta saludable,



Actividad física



Tener una vida social activa



También, se señalan como importantes el control de presión arterial, colesterol, glucosa en sangre, ácido fólico, vitamina B12 y el peso, además de no fumar.

El deseo de mantener la agudeza mental es la preocupación número uno para los adultos mayores. Buscar actividades estimulantes del cerebro es una manera poderosa para que una persona influya positivamente en su salud cerebral a medida que envejece.

- Las personas pueden influir en cómo cambia su cerebro a medida que envejecen.
- Las personas pueden ayudar a mantener la memoria, la atención y las habilidades de razonamiento haciendo actividades cognitivas desafiantes y estimulantes.
- El entrenamiento en una habilidad cognitiva específica como la memoria puede mejorar esa habilidad, pero la evidencia sugiere que se necesita seguir

aplicando ese entrenamiento para mantener o mejorar la habilidad con el tiempo.

- No hay pruebas suficientes de que mejorar el rendimiento en “juegos mentales o cerebrales” mejorará el funcionamiento general de las personas en la vida cotidiana. Esos juegos pueden ser divertidos y atractivos, pero las afirmaciones hechas por las compañías que venden los beneficios de estos juegos son, a menudo, exageradas.

Para mantener un cerebro saludable, la actividad debe ser:

*Novedosa, altamente atractiva y estimulante,  
mentalmente desafiante y agradable.*



Existen maneras de ayudar a mantener en forma las funciones cognitivas por ejemplo, la memoria, las habilidades de razonamiento y la capacidad para enfocarse, las fundamentales son:

*participar en actividades laborales o de ocio que sean  
mentalmente desafiantes  
y estar socialmente conectado con otros.*



### Sugerencias prácticas:

Encuentren nuevas formas de estimular su cerebro y desafíen su manera de pensar por ejemplo, aprender nuevas habilidades, tomar clases de fotografía, investigar su genealogía. Aprender un idioma, hacer cursos de cocina, o animarse a ser sommelier

También es importante participar en actividades de estimulación mental que incluyan el compromiso social y un propósito en la vida , por ejemplo, el voluntariado.

Considerar actividades físicas (por ejemplo, baile o tenis) que involucren tanto el compromiso mental como el ejercicio físico.

**Muy IMPORTANTE!!!!!!!!!!** elegir una actividad que se disfrute y desee aprender, y encontrar un compañero que nos ayude a hacerla. Es clave que sean actividades que se ajusten a los horarios y sean accesibles.

Las personas mayores pueden aprender cosas nuevas y no están condenadas a olvidarlas, pues la vejez no es sinónimo de demencia.

