



## Consejos para mantener bien la memoria y el estado de salud.

### - **Consejo 1:** Ejercite su mente.

El cerebro es como un músculo, si usted lo ejercita de forma regular, se desarrolla y se fortalece. Esto es cierto a cualquier edad, en la actualidad está comprobado que el cerebro mantiene la capacidad de aprender y crecer durante toda la vida, a expensas del aumento de conexiones entre las neuronas. Así que ayúdele:

- Haga puzles o juegue al ajedrez, y si no sabe ¡apréndalo!
- Vea o escuche a diario algún informativo de TV o radio.
- Lea el periódico e interétese por lo que pasa en el mundo.
- Lea libros y apréndase alguna poesía de memoria.
- Intente memorizar los números de teléfonos de familiares y amigos.
- No deje sus aficiones e inicie otras nuevas (pintar, tocar un instrumento, aprenda un idioma, apúntese a clases con el ordenador, etcétera).
- Conserve sus amistades y reúnase para charlar.
- ... Seguro que a Usted se le ocurren muchas actividades interesantes que estimulen su mente.

### - **Consejo 2:** Ejercite su cuerpo.

Como se decía en la Grecia Clásica, se mantiene “una mente sana en un cuerpo sano”. Manténgase activo e incluya estas tres actividades en su programa de ejercicios:

- Ejercicios de estiramiento: Mantendrán la elasticidad de sus músculos y los fortalecerá. Disminuyen también la sensación de inestabilidad o mareo, frecuente en las personas mayores.
- Actividad aeróbica: Actividades como montar en bicicleta, nadar o andar deprisa disminuyen la pérdida de la capacidad aeróbica (capacidad del corazón, pulmones y arterias para oxigenar músculos y cerebro) relacionada con la edad. Este tipo de ejercicio reduce la presión arterial y por lo tanto el riesgo de infarto cerebral y de corazón, así como de otras enfermedades.
- Ejercicios de fuerza: Haga tablas con pesas o gomas elásticas para prevenir la pérdida de masa muscular y la osteoporosis.



- **Consejo 3:** Establezca métodos para recordar.  
Es tal la cantidad de información que hoy en día recibimos, que es imposible recordarlo todo, así que ponga en marcha estrategias que ayuden a la memoria:
  - Escriba un diario, o use una agenda (en papel o electrónica si se atreve).
  - Haga listas (de la compra, de las actividades diarias, etcétera).
  - Establezca una rutina.
  - Prepare su entorno para facilitarle la vida, por ejemplo, ponga un colgador de llaves junto a la puerta y así no se le olvidarán.
  
- **Consejo 4:** Aprenda técnicas para mejorar la memoria.  
Existen profesionales especializados en el entrenamiento de la memoria (habitualmente neuropsicólogos que llevan a cabo programas específicos de estimulación cognitiva); estos se encuentran en determinados Centros de Día, también en aulas para talleres de memoria. **En “Unidad de Ciencias Neurológicas” disponemos de personal preparado para instruir y entrenar la memoria.** Pero también es posible establecerse una serie de normas sencillas que le ayudarán a guardar mejor la información en su memoria:
  - Tómese su tiempo para recordar, no se ponga nervioso y dele tiempo a su memoria para recuperar la información.
  - Preste atención: Los fallos en la atención y la falta de concentración pueden interferir con el registro de la información. Esto es bastante frecuente entre la gente más joven y con frecuencia relacionado con el estrés cotidiano.
  - Céntrese en la información relevante que necesita recordar.
  - Asocie la información nueva a otra que le sea familiar.
  - Transforme en imágenes lo que quiere recordar, como si creara mentalmente una película.
  - Cuando esté haciendo algo muy habitual (como apagar el gas o la luz), diga en voz alta lo que está haciendo (“estoy apagando el gas”) para no tener que comprobarlo dos veces.
  - Repita mentalmente los datos, por ejemplo, una dirección.
  
- **Consejo 5:** Beba agua y zumos y coma sano.  
No olvide que somos un 70 % agua. La deshidratación puede tener consecuencias muy graves para el cerebro en particular y para todo el organismo en general. Tome alimentos frescos, especialmente frutas y verduras, que contienen nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del cerebro.
  
- **Consejo 6:** Deje los hábitos nocivos.  
No fume ni beba alcohol en exceso. Déjese aconsejar por su médico de cabecera o acuda a Centros Especializados.





- **Consejo 7:** Aprenda técnicas de relajación.  
El estrés nos puede llevar a situaciones de ansiedad y depresión serias, así como ocasionar muchas contracturas dolorosas. Haga ejercicio físico habitualmente y aprenda a relajarse:
  - Aíslese del mundo durante un rato.
  - Practique yoga o Tai-Chi.
  - De vez en cuando, permítase un buen masaje.
  - Échese una siesta, no más larga de 30-45 minutos.
  - Pasee por los parques o el campo.
  - Dese una buena ducha, por la noche ayuda a relajarse, y duerma bien.
  
- **Consejo 8:** Mantenga una actitud positiva.  
Así podrá funcionar mejor su memoria. Además, no olvide que la ansiedad y la depresión pueden conducir a estados que se parecen a una demencia sin realmente serlo (pseudodemencia depresiva). En *“Unidad de Ciencias Neurológicas”* contamos con especialistas que le ayudarán a resolver estos problemas si usted lo necesita.
  
- **Consejo 9:** Acuda regularmente a su médico de cabecera y siga sus consejos.  
No olvide hacerse chequeos periódicos para prevenir el colesterol, azúcar y otros problemas de salud fáciles de prevenir y muy satisfactorios en resultados.
  
- **Consejo 10:** Controle su vista y oído.  
En las personas mayores, con frecuencia los problemas de visión y audición les aíslan, provocándoles depresión. Además, acentúan la impresión en los que le rodean que sus problemas de memoria son más graves de lo que realmente son. Establezca revisiones rutinarias con el oftalmólogo y el otorrino.
  
- **Consejo 11:** No se obsesione con la memoria y los problemas de salud.  
Ocúpese en lugar de preocuparse. Si lo hace, contribuirá a incrementar su nivel de estrés.
  
- **Consejo 12:** Si verdaderamente está preocupado, consulte con un neurólogo.  
Si usted cree que tiene más problemas de memoria de lo normal y está preocupado, consulte con un neurólogo: Él sabe cómo tratarle para encontrar la mejor solución.

**Si usted ha leído estos consejos y lo ha entendido, lo más seguro es que no tenga problemas de memoria importantes.**