

Mente en forma

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología

Con la colaboración de:

 fundación
montemadrid



Estimular nuestra mente, garantía de salud. **Eres capaz, merece la pena.**

Conforme pasan los años, conseguir que nuestra mente siga siendo **ÁGIL** y **DESPIERTA** es una conquista que nos mantiene vivos y dueños de nosotros mismos.

Antes de continuar, tres premisas:

Sabemos que con la edad se producen cambios en nuestra actividad mental: necesitamos más tiempo para aprender cosas nuevas y nuestra memoria es más frágil.

Sabemos que lo que no se usa se “oxida”, se estropea. Por lo tanto si no utilizamos y **ENTRENAMOS** nuestras **CAPACIDADES**, estas se reducirán.

La más importante: podemos asegurarte que con un entrenamiento y uso adecuado, tus capacidades se mantendrán en forma.

En este folleto vamos a tratar sobre:

- 1 ¿Qué pasa en nuestra mente cuando envejecemos?
- 2-4 ¿Qué podemos hacer para mantener nuestra mente en forma?
Ejercitar nuestras capacidades, mantener la curiosidad y nuestro cuerpo sano
- 5 Señales de alarma
- 6 Cuando consultar al médico



¿Qué pasa en nuestra mente cuando envejecemos?

Es normal que con el paso de los años se vayan perdiendo algunas capacidades, y de manera especialmente llamativa, la MEMORIA.

Esas PÉRDIDAS NORMALES de memoria suelen consistir en olvidar cosas como:

- Dónde se dejan objetos cotidianos: pero... ¿Dónde habré dejado las llaves?.
- Si se han realizado o no ACCIONES AUTOMÁTICAS: ¿He cerrado el gas?.
- NOMBRES de personas o cosas que se quedan “en la punta de la lengua”.
- Sensación de que se recuerda mucho mejor lo que pasó hace cuarenta años que lo que pasó ayer.

Si usted se ha sentido identificado con estas situaciones, es importante que recuerde que estas son normales. Pero ¡jojo! esto no significa que no haya que hacer nada.

Si dejamos de salir a pasear, cada vez es más costoso caminar. Del mismo modo, si no ejercitamos la memoria, cada vez tendremos más dificultades para recordar.



¿Qué podemos hacer para mantener nuestra mente en forma?

EJERCITAR nuestras **CAPACIDADES**:

En la mayoría de las **CIUDADES** podrá encontrar un lugar (centro de jubilados, ayuntamiento, centro de salud....) para asistir a clases de **MANTENIMIENTO** de la memoria. No hace falta que sepa muchas cosas para ir a estas clases. Los profesores se adaptarán a sus características.

En la vida diaria hay muchas posibilidades de mantenerse en forma: **LEER**, **ESCRIBIR**, **COSER**, **CONVERSAR** u ocuparse de asuntos personales como el papeleo del banco o la correspondencia.

Otra propuesta: decídase a manejar las **NUEVAS TECNOLOGÍAS**. Existen programas de ordenador que ofrecen ejercicios adaptados a nuestras necesidades ¡Infórmese!.



Mantener la **CURIOSIDAD**:

Interesarse por **ACTIVIDADES CULTURALES**, de ocio y aprender cosas nuevas son actividades que nos ayudan a mantener una mente activa.

Las **RELACIONES** con los demás: charlar, escuchar, interesarse por otros tienen efectos beneficiosos para nuestro bienestar, nuestra salud y también para la mente.

Mantenga la **CURIOSIDAD** y las ganas de **APRENDER**.
El mundo no deja de cambiar ¿se lo va a perder?.

Una mente activa es garantía de salud.



Mantener nuestro CUERPO SANO:

- **EJERCICIO.** Retrasa el deterioro general y mejora la salud mental.
- **NUTRICIÓN.** Es fundamental para mantener un buen estado nutricional y para controlar algunas dolencias crónicas que favorecen el deterioro intelectual.
- **CONTROL** de hipertensión arterial, colesterol y la diabetes.
- Evitar los problemas respiratorios.
- Evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol.



Señales de alarma

Si por alguna razón le preocupa especialmente sus pérdidas de memoria, o alguna otra cosa relacionada con su funcionamiento mental, no lo dude, **CONSULTE** a su **MÉDICO**.

La demencia no es el paso siguiente de las pérdidas de memoria que acabamos de comentar. Las personas que inician una demencia tienen otros **SÍNTOMAS** muy diferentes, como los que citamos a continuación:

- Pueden encontrarse **DESORIENTADAS** en sitios conocidos.
- Sentir **CONFUSIÓN** al realizar actividades cotidianas (hacer la compra, la comida, poner la lavadora, etc...).
- Pueden tener **DIFICULTADES** para mantener una imagen adecuada al combinar mal la ropa o lavarse mal.

Además, generalmente no es uno mismo el que se da cuenta de que le están pasando estas cosas, sino las personas más cercanas.



Cuando consultar al médico

No obstante, 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 medicamentos y realización de ejercicios.

No lo dude, a partir de un diagnóstico correcto, se empieza a buscar la mejor solución a los problemas.

En cualquier caso, hagamos lo que está en nuestra mano. Cuidemos nuestra mente.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- *Mente en forma*
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.