



**MATIA**  
FUNDAZIOA

▶ Consejos para el  
mantenimiento/promoción  
cognitiva y la salud psíquica  
para mayores



# Consejos para el mantenimiento/promoción **cognitiva** y la salud **psíquica para mayores**

---

Las recomendaciones no hay que tomarlas de una en una, sino globalmente.

---

## 1. Introducción

Las siguientes orientaciones van dirigidas para personas:

- sin déficits ni alteraciones cognitivas
- con quejas cognitivas subjetivas pero no objetivables psicométricamente y que no comprometen a las capacidades funcionales tanto ocupacionales, sociales, laborales o familiares ni son evidentes para los familiares, amigos o compañeros de trabajo
- con afectación cognitiva ligera.

**Los objetivos son:** mejorar la neurogénesis, la neuroplasticidad, aumentar la reserva cognitiva y evitar/controlar el stress.

## Algunas consideraciones preliminares

- No podemos cambiar nuestros genes.
- El genoma no lo es todo pero nada escapa a su influencia.
- La interacción genes-ambiente-hábitos es la explicación más cabal de la inmensa mayoría de los casos de Alzheimer.
- Puedo modificar el ambiente-habitos de forma sensible: reducir/aumentar el número de casos clínicos.
- Puede que el desarrollo clínico de la enfermedad de Alzheimer o de la demencia vascular no sea evitable, pero sí debemos saber que es demorable.
- Las recomendaciones no hay que tomarlas de una en una, sino globalmente, buscando acciones sinérgicas que de forma diferente actúan sobre la etiopatogenia y la fisiopatología de la enfermedad.

**EL AUTOCUIDADO:** El gran reto no es alargar la vida sino ensancharla añadiendo vida a los años. Es vital el autocuidado, entendido como la responsabilidad personal de mantener y promocionar la propia salud. Vigilando la alimentación, la tensión arterial, cuidando el estilo de vida, haciendo deporte suave, ejercitando la memoria, cultivando la vida social y participando activamente en la vida y aprovechando las oportunidades que nos proporciona la comunidad.



## 2. A nivel físico, sanitario y actividades de vida diaria:

- Si lo hace, deje de fumar y sea muy prudente con las bebidas alcohólicas.
- Controle de forma estricta si las padece: diabetes, colesterol, hipertensión,...
- La dieta debe ser rica y variada en frutas y vegetales, evitando grasas saturadas de animales terrestres, consuma una dieta rica en pescados grasos, es conveniente beber al menos de 1.5 a 2 litros de agua al día, uno o dos vasos de vino o de cerveza pueden ayudar.
- Evite el sedentarismo, haga una vida activa y matricúlese en deporte para mayores, previo control por su médico de cabecera. Haga ejercicio físico y camine una hora diaria forzando un poco la marcha por lo menos 4 horas a la semana: produce neurogénesis y actúa sobre el estrés crónico.
- Evite la obesidad y sea más bien frugal con la alimentación.
- No tome nunca medicamentos por su cuenta y enseñe a su médico los medicamentos que toma de forma habitual. Hay algunos fármacos que pueden perjudicar su memoria.
- No se obsesione con dormir. Normalmente son suficientes las 6-7 horas. Aunque no las

---

Mantenga el hábito de la lectura del periódico, revistas, libros...

---

duerma no dejan de ser un descanso. Cuando duerma hágalo a oscuras

- Las personas mayores son más vulnerables que los jóvenes: no se olvide de las campañas de vacunación.
- Si nota usted o le comentan que no ve o no oye bien, acuda al especialista. Un buen mantenimiento de sus capacidades en los órganos de los sentidos mejorará su funcionamiento cerebral.
- No deje de hacer todo lo que es usted capaz de realizar sin ayuda.

### 3. A nivel cognitivo:

- Es conveniente que ejercite y estimule su capacidad cognitiva: Escuelas de la Experiencia, la universidad...
- Realice todo tipo de ejercicios que le estimulen y/o que haya realizado a lo largo de su vida; sopas de letras, búsqueda de diferencias, sudokus, crucigramas, etc. que le supongan un poco de dificultad sino, sólo será un entretenimiento.
- Los juegos de mesa y grupales (cartas, parchís, ajedrez, dominó) además de ser un pasatiempo, proporcionan un contacto con los demás, estimulan la memoria, la deducción y la perspectiva.
- Puede iniciar un diario con lo que ha hecho a lo largo de los días y/o una agenda para

apuntar todo lo que debe recordar o para planificar lo que va a realizar al día siguiente o en los próximos días.

- No abandone el uso del dinero, del teléfono, el manejo de la medicación, cocina, compras, gestiones, etc...mantener este tipo de actividades es importante; a través de ellas ejercitará su rendimiento cognitivo/intelectual y así podrá mantener esas capacidades en el tiempo.
- Mantenga el hábito de la lectura del periódico, revistas, libros, incluso haga comentarios de los mismos con su familia y amigos.
- Asista a conciertos, museos, viajes, bibliotecas y todo tipo de actividades culturales.
- Mantenga o retome aficiones y/o antiguas colecciones.
- Escuche música o realice trabajos manuales creativos.
- Aprenda un nuevo idioma o a tocar un instrumento
- No deje de planear excursiones y viajes.
- Utilice los álbumes de fotos para recordar y comentar anécdotas con la familia y amigos.
- Al hacer pequeñas compras, intente calcular mentalmente la cantidad que tendrá que pagar.
- Utilice todos los objetos que le puedan ayudar a recordar cosas, lo que denominamos como “ayudas externas”; calendarios, libretas, agendas, relojes con alarma, notas, etc.
- Utilice el lenguaje interno o vaya diciendo

en voz alta los pasos que va dando mientras realiza una actividad o una acción.

- Lleve a cabo las actividades de una en una ya que realizar varias actividades a la vez, en ocasiones repercute en nuestra atención.
- Asocie la información que debe recordar con nombres, objetos u otra información, así en el momento que la tenga que recordar, las asociaciones o referencias le serán de ayuda.
- Preste atención a la información que debe recordar, a veces no es un problema de memoria sino de atención.
- La repetición en voz alta también puede ser una ayuda.
- Intente recordar la información cuando esté relajado y tranquilo, los nervios no nos ayudarán a recordar las cosas.
- Puede realizar ejercicios mentales como recordar nombres repasando el alfabeto (“recordar nombres de personas conocidas que comiencen por A, por B, por C, etc”).
- A veces la información no le vendrá a la mente inmediatamente, no desespere deje tiempo para recordarla. Piense en cosas relacionadas con lo quiere recordar: la proximidad de los recuerdos puede facilitar su recuperación. Puede que se sorprenda cuando el nombre le surja de improvisto a las horas o al día siguiente.
- El interés ayuda a recordar, cuanto más interés tenga sobre algo más probabilidades tendrá de recordar la información.

---

Lea en voz alta.  
Se activan distintos circuitos  
que los que usa para leer en  
silencio.

---

- Ante conversaciones, mantenga una actitud participativa para no “perder el hilo”; haga preguntas para comprobar que ha entendido bien, durante la conversación repita con sus propias palabras lo que la otra persona esté diciendo, preste atención a lo que el otro esté diciendo (los estímulos que estén a su alrededor pueden estar distorsionando el mensaje; televisión, radio, música de fondo, otras conversaciones, etc), intente que las conversaciones relevantes se mantengan en un ambiente poco ruidoso y sin estímulos que le puedan distorsionar su atención.
- Utilice estrategias que puedan ayudar y ejercitar su memoria como:- estrategias de repetición; copie algún texto corto, la repetición mental, el repaso de algún tema. Etc.
  - estrategia de centralizar la información relevante; subraye lo importante, pequeños esquemas, etc.
  - estrategias de organización para facilitar la retención y la recuperación de información; agrupe la información que debe recordar, haga jerarquizaciones, etc.
  - estrategias verbales como; unión de las iniciales (unir iniciales de las palabras que quiere recordar), creación de rimas, etc.
- Si necesita que le hablen más despacio para entender ciertas conversaciones no dude en pedirselo a la otra persona.
- Manténgase activo; siga saliendo de casa, haciendo las actividades de siempre..

- No tenga miedo a aprender nuevas cosas; ordenador, internet, música, temas de actualidad, etc.
- Sorprenda y desafíe a su mente, pero sin que resulte estresante:
  - **Intente**, por lo menos, una vez por semana ducharse **con los ojos cerrados**. Sólo con el tacto, localice las llaves, ajuste la temperatura del agua, busque el jabón, el shampoo o crema de afeitar. Verá cómo sus manos notarán texturas que nunca habías percibido.
  - **Utilice la mano NO dominante**. Coma, escriba, abra la pasta, lávese los dientes, abra el cajón con la mano que más trabajo le cueste usar.
  - **Lea en voz alta**. Se activan distintos circuitos que los que usa para leer en silencio.
  - **Cambie sus rutas**, tome diferentes caminos para ir al trabajo o a su casa.
  - **Modifique su rutina**. Haga cosas diferentes. Salga, conozca y converse con personas de diferentes edades, trabajos e ideologías. Experimente lo inesperado. Use las escaleras en lugar del ascensor. Salga al campo, camine, huélalo.
  - **Mejore la ubicación de algunas cosas**. Al saber dónde está todo, el cerebro ya construyó un mapa. Cambie, por ejemplo el lugar del bote de la basura; verá la cantidad de veces que arroja el papel al lugar anterior.

- **Aprenda una habilidad**. Cualquier cosa; puede ser fotografía, cocina, yoga, un nuevo idioma. Si le gusta armar rompecabezas o coches tápese un ojo para que pierda la percepción de la profundidad, por lo que su cerebro tendrá que confiar en otras vías

## 4. A nivel social-interaccional:

- No se aíse, mantenga las relaciones con sus amigos, conocidos, familia, etc.
- Participe socialmente formando parte de asociaciones, hogares de jubilado, grupos de amigos, voluntariado, Escuela de la Experiencia
- Intente ser útil a los demás con sus conocimientos: otros mayores, jóvenes, discapacitados, ONG, organizaciones ciudadanas...
- Participe en su vida social y familiar.
- Relaciónese con otras generaciones; hable con sus hijos, nietos, y gente de diferente edad.
- Expresé sus sentimientos y pensamientos; inquietudes, deseos, recuerdos, etc.
- Interésese por las cosas que le rodeen; estar informado en las cosas actuales que ocurren en nuestro entorno, noticias, actualidad en general, etc.

---

Oblíguese a llevar una vida activa aunque a veces no le apetezca.

---

## 5. A nivel de pensamiento positivo, afrontamiento/actitud ante la vida y mejora emocional:

- Mantenga y cuide las relaciones con otras personas. Fomente nuevas relaciones.
- Oblíguese a llevar una vida activa aunque a veces no le apetezca.
- Si es una persona nerviosa, intente relajarse respirando profunda y tranquilamente, caminando por espacios abiertos y escuchando música suave.
- La medicación para la depresión y para “los nervios” SOLO puede controlarla su médico. No se automedique ni se aumente o disminuya usted mismo las dosis.
- Realice diariamente ejercicios de relajación.



**▶ 6. Si hay sospechas o dudas que un allegado pueda padecer deterioro cognitivo: Alzheimer mejor saberlo.**

Entre en <http://problemasmemoria.com/> una web donde encontrará información relativa a la campaña de concienciación que desde CEFA han puesto en marcha para promover la detección precoz de la enfermedad de Alzheimer.



# A / 10 Claves para vivir de día...

## 1. No exigirse al máximo.

- Sentirnos contentos de nosotros mismos.
- No intentar abarcarlo todo, somos humanos.

## 2. Ponerse metas alcanzables.

- Ser realista y consciente de nuestras posibilidades.
- No buscar lo inalcanzable.

## 3. No dejar las cosas para mañana.

- Enfrentarse a todo y buscar soluciones.
- Organizarse bien y hacer primero lo que mas nos cuesta.

## 4. Dar importancia a las pequeñas cosas de la vida.

- Saber disfrutar los pequeños acontecimientos.
- No esperar a que nos sucedan cosas impresionantes.

## 5. Buscar apoyos.

- Vivir en soledad (en el más amplio sentido de la palabra y ser feliz) es imposible.
- Durante la vida siempre necesitamos apoyarnos en alguien.

## 6. Aprovechar las oportunidades.

- No justificarse con que la vida nos trata mal.
- El peor enemigo es la falta de decisión y el conformismo.

## 7. Vivir el presente.

- No te lamentes de lo que podrías haber hecho.
- Construir un futuro de ilusiones, pero siempre disfrutando el ahora.

## 8. Planear actividades.

- Salir del aburrimiento y la monotonía (son antesala de depresión)
- Programar actividades y disfrutarlas.

## 9. Interesarse por las personas y las cosas.

- Las situaciones y las cosas no son en sí mismas mejores ni peores, sino que dependen del filtro de nuestros pensamientos.

## 10. Hacer ejercicio físico.

- Que la máxima "mens sana in corpore sano" siga en plena vigencia será por algo.
- Estaremos más a gusto con nuestro cuerpo y generaremos opiáceos naturales antidepresivos.



## B / 10 Claves para soñar de noche

### 1. Ser positivo.

- Buscar el lado positivo de las cosas.
- Controlar los pensamientos y huir de “Todo me va mal”.

### 2. Ser objetivo.

- No ver sólo los aspectos negativos de nosotros mismos.
- Felicitarlos por los triunfos conseguidos.

### 3. Quererse a uno mismo.

- Aceptarse y valorarse, en su justa medida.
- Tener un alto concepto de uno mismo sin caer en la soberbia.

### 4. Asumir los problemas.

- Luchar para solucionar los problemas, pero hay cosas inevitables.
- Si la situación escapa a nuestro control practica “Ante la tempestad, no luches”.

### 5. No tener miedo al fracaso.

- Tener autoconfianza y no temer a los errores, de ellos se aprende.
- No esperar la aprobación de los demás.

### 6. Aceptarse físicamente.

- No dejarse influir por cánones de belleza.
- Aceptarse no quiere decir abandonarse.

### 7. No compararse con los demás.

- “Todo lo hace bien y todos son más felices” solo sirve para infravalorarse y generar sentimientos negativos de envidia y frustración.

### 8. Desarrollar el sentido del humor.

- Cuando sentimos que todo nos sale mal, intentemos ver el lado positivo.
- Desdramaticemos e intentemos reírnos de nosotros mismos.

### 9. Controlar los sentimientos.

- Controlar los sentimientos ante una ruptura sentimental o laboral es fundamental para el equilibrio emocional.

### 10. Tener esperanza.

- Aunque se esté atravesando una mala situación, hay que pensar que es una situación pasajera y que “no hay mal que 100 años dure”.

# MATIA

FUNDAZIOA

*Avanzamos por un bienestar mayor*

## **i** SERVICIO MATIA ORIENTA

Servicio gratuito

(+34) 943 31 71 23

[info@matiafundazioa.net](mailto:info@matiafundazioa.net)

Síguenos en

