



CONSEJOS PARA PREVENIR EL DETERIORO COGNITIVO Y EJERCITAR LA MEMORIA

En el proceso de envejecimiento podemos tardar más en aprender cosas nuevas o en recordar información. También, nuestra salud física se debilita y nuestro cuerpo se vuelve más frágil.

Sin embargo, hay formas de combatir estos cambios.

A continuación les dejamos algunos consejos que pueden ayudar a mejorar la memoria y mantener la mente activa:

▪ **Comer alimentos saludables**

Al igual que el resto del cuerpo, comer bien también es bueno para la salud del cerebro. Comer muchas verduras, frutas y cereales integrales puede ayudar a mantener una buena salud cognitiva. Los alimentos ricos en antioxidantes, como los arándanos y las espinacas, también pueden ayudar a proteger el cerebro de los daños y mejorar la memoria.

• **Realizar alguna actividad física**

El ejercicio es excelente para la salud en general, incluida la del cerebro. Un estudio publicado en la revista *Neurology* reveló que las personas que hacen ejercicio con regularidad tienen un menor riesgo de deterioro cognitivo a medida que envejecen.

Pruebe a dar una vuelta a la manzana, a dar un paseo en bicicleta o incluso a hacer algunos estiramientos. Cualquier cosa que ponga su cuerpo en movimiento beneficiará su salud cognitiva y mejorará su memoria. La natación también es una gran forma de ejercicio para la salud cognitiva porque mejora el flujo sanguíneo al cerebro y puede ayudar a recordar.

• **Mantener el contacto con los demás**

Los estudios demuestran que las personas socialmente activas tienen una mejor salud cognitiva a medida que envejecen. Participar en actividades sociales puede ayudar a mantener la mente activa y comprometida.

Algunas formas estupendas de mantenerse socialmente activo y mejorar la memoria son unirse a un club de lectura, jugar a las cartas con los amigos o asistir a conferencias y eventos en las bibliotecas locales.

• **Jugar a juegos cognitivos**

Los juegos como los crucigramas, el sudoku y las cartas pueden ayudar a estimular la salud cognitiva. Estos juegos ayudan a mantener la mente activa y desafiada, lo que puede ayudar a mejorar la memoria y la salud cognitiva.

También puede probar los juegos cognitivos en línea diseñados específicamente para mejorar la salud cognitiva.



Estos juegos pueden ser divertidos y desafiantes, y son una forma estupenda de mantener la mente activa mientras estás sentado en casa o de viaje

- **Dormir bien**

El sueño es vital para la salud cognitiva. La Fundación del Sueño recomienda que los adultos duerman al menos de siete a ocho horas por noche.

Evite la cafeína y el alcohol. Establezca un horario de sueño regular, para que su cuerpo sepa cuándo es el momento de relajarse.

- **Controlar el estrés**

El estrés puede tener efectos adversos en la salud cognitiva, por lo que es esencial mantenerlo a raya. Técnicas como el yoga y la meditación pueden ayudar a reducir los niveles de estrés y mejorar la memoria. Así que, si se siente estresado, intente dedicar algún tiempo de su día a practicar la atención plena.

- **Mantenerse hidratado**

La deshidratación puede causar un sinfín de problemas de salud, incluido el deterioro cognitivo, por lo que es esencial beber mucha agua a lo largo del día. Lleve una botella de agua a todas partes y procure beber al menos ocho vasos de agua al día.

- **Tomar suplementos de ácidos grasos omega-3**

¿Quiere mejorar la memoria y la función cerebral? Los ácidos grasos omega-3 son esenciales para la salud cognitiva, y un estudio ha descubierto que pueden ayudar a prevenir el deterioro cognitivo.

Puede obtener ácidos grasos omega-3 comiendo salmón, linaza y nueces. O bien, puedes complementarlos con cápsulas de omega-3 o aceite de pescado.

➤ Evitar fumar y consumir alcohol en exceso

Una copa de vino de vez en cuando está bien, pero todo lo que sea más podría provocar un deterioro cognitivo. Por lo tanto, si quiere mantener su salud cognitiva a raya y mejorar la memoria, es esencial que evite el tabaco y el consumo excesivo de alcohol.

- **Hacer revisiones médicas anuales**

Es esencial mantener una atención médica regular para detectar y tratar el deterioro cognitivo a tiempo. Su médico puede realizar pruebas cognitivas para ver cualquier cambio en su salud cognitiva.

Las revisiones periódicas también permiten la detección temprana de otras condiciones de salud que pueden causar el deterioro cognitivo. Por ejemplo, el deterioro cognitivo puede ser un síntoma de presión arterial alta y diabetes.



Confiar en la estimulación cognitiva para mejorar la memoria y la salud cognitiva

La estimulación cognitiva es esencial para la salud cognitiva porque ayuda a mantener el cerebro activo y comprometido. Hay muchas actividades de estimulación cognitiva que puede realizar para mejorar la memoria. La falta de estimulación cognitiva puede provocar un deterioro cognitivo, por lo que es esencial mantener el cerebro activo.

Algunas actividades de estimulación cognitiva son la lectura, los juegos, los rompecabezas y el aprendizaje de un nuevo idioma. Estas actividades pueden ayudar a mejorar la memoria, la capacidad de resolver problemas y el pensamiento crítico.

Jara Velasco García-Cuevas

Médico especialista en Geriatría

Hospital Guadarrama.

