

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON DETERIORO COGNITIVO

*Unidad de Memoria y Deterioro Cognitivo.
Hospital Universitario La Princesa*

1. Control de los factores de riesgo por su médico de atención primaria : la hipertensión arterial, la diabetes y el colesterol.
2. Ejercicio moderado diario (por ej. Caminar 30 minutos al día a buen ritmo, pero cualquier otro ejercicio es posible)
3. Cuide la alimentación : Es recomendable una dieta rica en antioxidantes (frutas y verduras o suplementos vitamínicos) y en ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (pescado azul).
4. Estimulación cognitiva : Lectura, talleres de memoria, juegos de mesa, ejercicios de cálculo... Lo mejor es que sea variado.
5. Relación social (por ello sería perfecto que las actividades del punto anterior fueran en grupo)
6. Hacer un diario (es una buena idea para mejorar el recuerdo autobiográfico)