

Guía sobre Estilos de vida y Salud para Mayores

Municipio de Murcia

El Ejercicio Mental ... para cuidar tu memoria



AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Concejalía de Sanidad y Servicios Sociales

Servicios Municipales de Salud

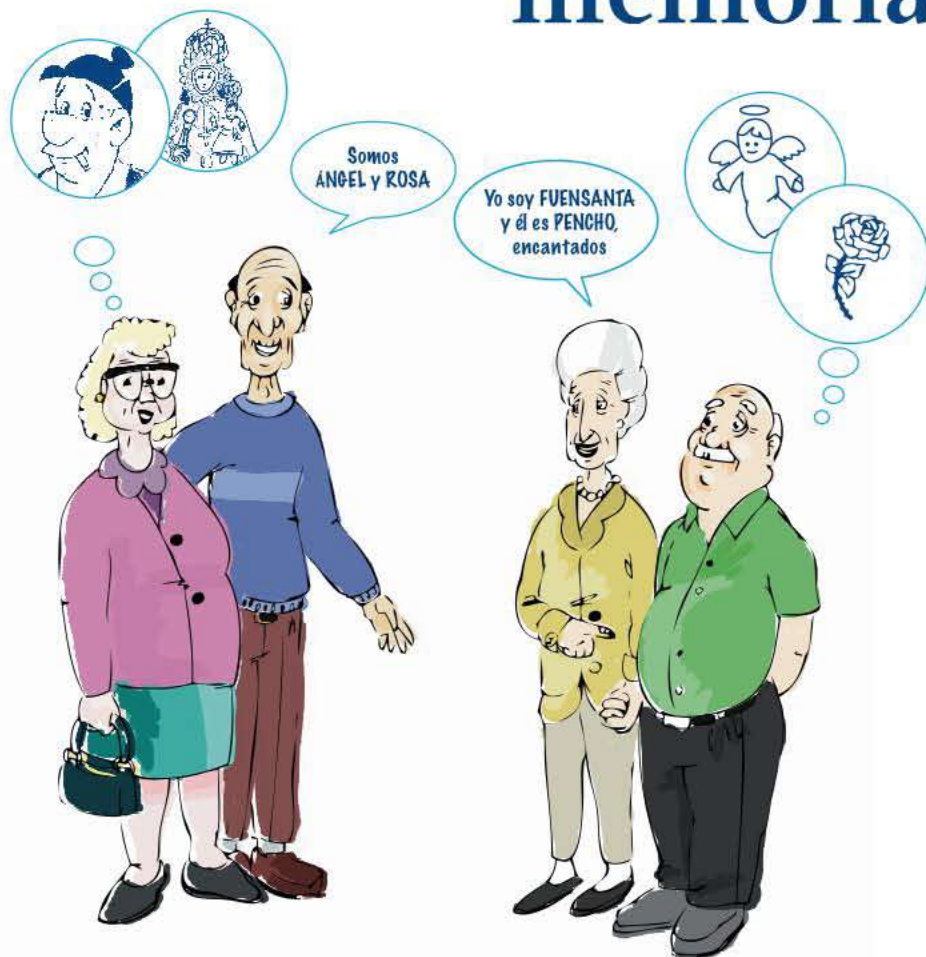


AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Servicios Municipales de Salud



Las 10 mejores recomendaciones para mantener y mejorar tu memoria



1 Sigue una correcta alimentación, haz ejercicio físico. Evita el alcohol y el tabaco. Una mente sana necesita un cuerpo sano.

2 Vigila tu vista y oído. La memoria empieza en los sentidos.

3 Controla tu salud, sigue revisiones médicas. Las enfermedades como diabetes, colesterol e hipertensión pueden alterarla.

4 Toma tu medicación tal y como te indica el médico,.....nunca te automediques, ni abandones el tratamiento por tu cuenta. Muchos fármacos afectan a la atención y a la memoria.

5 Procura dormir bien. El sueño reparador es un buen aliado de la memoria y del aprendizaje.

6 Lleva una vida activa, sal de casa con cualquier excusa. Las ocupaciones y los estímulos son necesarios para tener una mente ágil.

7 Intenta mantener tu curiosidad por las cosas de la vida: escucha la radio, lee, habla con gente distinta y reláciate con personas de otras edades. La atención y ganas de saber son imprescindibles para seguir aprendiendo.

8 Aprende a relajarte y atener pensamientos positivos. La ansiedad, los nervios y las preocupaciones son obstáculos para recordar. El buen humor te ayudará siempre.

9 Prueba a guardar siempre un orden para todo. Tendrás menos olvidos y todo será más fácil.

10 Disfruta de diversiones, aficiones y hobbies que te ayuden a pensar: cartas, dominó, ajedrez, punto de cruz,.. Ahora tienes tiempo suficiente para esto, ¡aprovéchalo!.

Y hacer gimnasia mental: PRACTICAR A DIARIO EL RECUERDO

Creencias

sobre la memoria

No es cierto que...

1 Los mayores tengan mala memoria, o tiendan a "perder" la memoria.

2 El envejecimiento se acompañe siempre de deterioro mental.

3 Los mayores pierdan la capacidad de aprender.

4 Existan ningún secreto o fórmula" para tener una memoria maravillosa.



Realidades

La verdad es que...

1 Los mayores no tienen mala memoria:

- Sabemos que el 60% de los mayores de 80 años no presentan deterioro cognitivo.
- Sólo se afecta normalmente en los mayores una pequeña porción de la memoria.

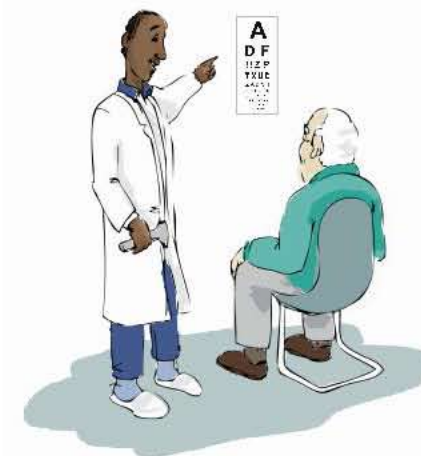
2 El cerebro de la persona mayor funciona con total normalidad, eso sí, más lento.

- La pérdida de memoria en la vejez puede remediarse o mitigarse.
- Los **OLVIDOS COTIDIANOS** forman parte de la normalidad.
- Los olvidos de la vejez se deben a causas distintas del Alzheimer.

3 La memoria se puede mejorar a cualquier edad

- Con la misma edad e igual nivel cultural dos personas mayores no tienen la misma memoria... ni dos personas jóvenes tampoco.
- Las "quejas de memoria" no se corresponden con deterioro mental.

4 No existen pastillas ni fórmulas mágicas. Es necesario mantenerla siempre activa con **interés, atención, esfuerzo... y ejercicio.**



No es lo mismo olvido que pérdida de memoria

Los olvidos cotidianos afectan a las actividades de la vida diaria de los mayores



LOS OLVIDOS MÁS CORRIENTES

ACTOS AUTOMÁTICOS

- No sé si he desconectado el gas.
- Creo que no he cerrado la puerta
- ¿He apagado la luz?
- No recuerdo cómo se llama _____, o cómo se dice _____.
- ¿Dónde habré guardado _____ (llaves, gafas, documentos, ropa diaria...)?
- Tengo que llamar a _____. ¿Cuál era su número de teléfono?
- ¿Me he tomado la medicación en el desayuno?

RELACIONADOS CON LA MEMORIA DE LO QUE TENGO QUE HACER

- Tengo que ir al médico el día _____ para _____.
- He quedado con mi amiga _____.
- Necesito comprar en el supermercado _____.
- ¿Dónde tengo que coger el autobús para ir a _____?
- ¿Qué he venido a buscar en la nevera?

AFECTACIÓN DE LA MEMORIA ESPACIAL

- ¿Cómo se llega a _____?
- ¿Dónde estoy ahora?

EN RELACIÓN CON EL LENGUAJE

- ¡Ya lo sé, _____. Espera que lo tengo en la punta de la lengua!

QUE AFECTAN A LAS RELACIONES SOCIALES

- Me suena su cara, pero ¿de qué?
- ¿Cómo se llamaba _____ algo así como _____?

QUE INTERFIEREN CON LA INFORMACIÓN

- No puedo seguir bien una conversación, me pierdo _____.
- No entiendo a veces bien lo que he leído en el periódico.
- Me cuesta recordar los episodios y argumentos (TV, noticias, película, libro...).

Hacer a diario ejercicios mentales

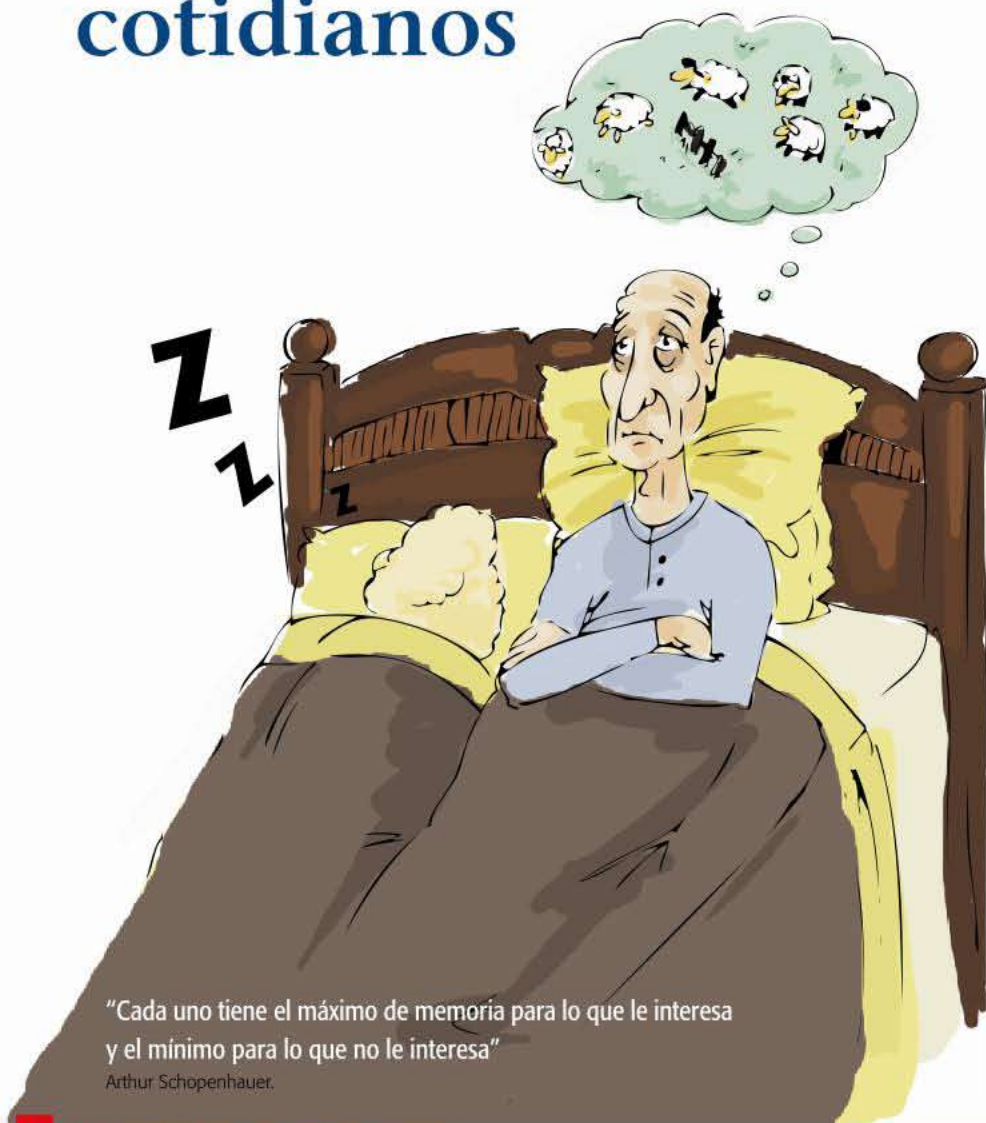
te ayudará a evitar muchos olvidos



Podrás sentirte más independiente y... ganarás en calidad de vida

Prevención

de olvidos cotidianos



HAY FACTORES QUE INFLUYEN CLARAMENTE EN NUESTROS OLVIDOS Y QUEJAS DE MEMORIA:

- Estar pendiente de varias tareas a la vez
- No tener interés por las cosas ni ganas de aprender
- No confiar en nosotros mismos ni en ser capaces de hacer cosas
- No salir a la calle ni relacionarse con la gente
- Proponerse metas imposibles de conseguir
 - Tener ciertos problemas de salud
 - No dormir bien
 - Tomar algunos tipos de medicamentos
 - Padecer de ansiedad, depresión, estrés, nerviosismo...
- Comer de forma inadecuada y fumar.
- No ejercitar la memoria





¿Y si tengo alguno de estos problemas?

- He perdido oído
- Y vista también
- Y además me cuesta leer o no sé apenas
- Y me resulta difícil escribir



"Nada hay en la mente que no haya estado antes en los sentidos"
Aristóteles.



La buena noticia es que a pesar de estos inconvenientes **podemos seguir mejorando nuestra memoria**



Ejercitar la memoria

Es asequible para todo tipo de personas que tienen "quejas de memoria", y se puede hacer de muy distintas formas.

Sirve para mejorar las funciones mentales en general, y las que cada uno necesite especialmente en particular.

EXISTE UNA GRAN DIVERSIDAD DE EJERCICIOS:

Relajación
Estimulación
Percepción
Atención
Repetición
Reconocimiento
Evocación
Visualización

Asociación
Ordenación y agrupación
Orientación
Lenguaje
Lógica
Cálculo
Reglas mnemotécnicas
Uso de ayudas externas



Te podemos recomendar los que mejor te pueden ayudar

Guía sobre Estilos de Vida y Salud para Mayores. Edita: Excmo. Ayuntamiento de Murcia
Concejalía de Bienestar Social y Promoción de la Igualdad. 968 35 86 00. Ext. 2030 y 2031.
Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación. 968 24 70 62 Ilustraciones: Matías González
Diseño e impresión: Integraf Magenta (Empresa de Inserción Socio-Laboral) Tlf.: 968 644 075
- Fax: 968 644 076 correo@integrafmagenta.com D.L.: MU-2449-2003