



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Atención: “es la entrada a la memoria”. Concentrarnos en lo que realmente nos interesa recordar, evitando distracciones.

Lenguaje: es la capacidad necesaria para expresarse con claridad y precisión. Nos sirve para recuperar la información almacenada.

Calculo: es una manera de mantener las funciones cognitivas mediante ejercicios matemáticos para entrenar dicha capacidad.

5 ACTIVIDADES DIARIAS PARA AUMENTAR LA RESERVA COGNITIVA

Una de las principales claves para favorecer la salud cerebral es, sin duda, mantenernos cognitivamente activos a lo largo de toda la vida. El cerebro, como todos los órganos del cuerpo, también acusa el paso de los años y el envejecimiento repercute en las neuronas. Una alta **reserva cognitiva** puede ser un buen aliado para contrarrestar su efecto.

¿Qué es la reserva cognitiva?

La acumulación de la experiencia y la estimulación de las capacidades mentales a lo largo de la vida se refleja en lo que se llama “reserva cognitiva”. Es como un capital mental que, cuanto mayor sea, más ayudará a compensar los efectos en la eficiencia de nuestras capacidades cognitivas, tanto del envejecimiento como de alteraciones cerebrales como las causadas por el Alzheimer.

Así pues, no podemos decir que la reserva cognitiva actúe como un antídoto para prevenir enfermedades cerebrales ni que evite el envejecimiento neuronal, pero sí que es un factor que contribuye a retrasar el posible deterioro cognitivo, promoviendo una red neuronal más resistente.

No existe ninguna actividad concreta ni ejercicios específicamente recomendados para evitar o reducir el riesgo de sufrir demencia, pero sí una serie de prácticas muy recomendables para mantener activo el cerebro y favorecer la reserva cognitiva. En general, debemos procurar abrirnos a actividades que sean nuevas para nosotros o plantearnos pequeños retos diarios que nos obliguen a realizar cierto esfuerzo mental.



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Es aconsejable seleccionar actividades que nos resulten atractivas y evitar aquellas que no despierten nuestro interés o que nos parezcan aburridas. Si disfrutamos con ellas, les dedicaremos tiempo y será menos posible que las acabemos abandonando. Hemos de intentar que sean variadas, así estimularemos diferentes capacidades cognitivas. Hay que tener presente que el cerebro y las funciones cognitivas funcionan en red y, por eso, para mejorar en una función determinada, hay que trabajarlas todas en conjunto. Por ejemplo, para mejorar la memoria, también hay que estimular la atención o las capacidades perceptivas.

Estas cinco actividades diarias son excelentes combustibles para la reserva cognitiva:

- 1- **Leer.** Es una de las actividades más reconocidas para favorecer la estimulación cognitiva. Además de aportarnos conocimientos, la lectura es una actividad estupenda para favorecer la concentración, ejercitar la memoria y alimentar la imaginación. No dudes en dar un paseo hasta la biblioteca o librería más cercana o explorar títulos en formato electrónico.
- 2- **Jugar.** Aparte de ser una excusa perfecta para disfrutar con familia y amigos, los juegos de mesa son una buena herramienta para entrenar distintas habilidades cognitivas. Así, en función de las características del juego, se estimulará el cálculo, la memoria reciente, la lógica, la capacidad de planificación, el vocabulario o la creatividad, entre otras capacidades.
- 3- **Cambiar las rutinas.** ¿Sabías que añadir rutinas nuevas a tu día a día, o variar las habituales, contribuye a crear nuevas conexiones neuronales? Puedes probar a elegir otra ruta para ir al trabajo, cambiar la organización de los cajones o utilizar los cubiertos con la mano contraria.
- 4- **Aprender.** Como bien dice el refranero, el saber no ocupa lugar. Aprender cosas nuevas a la edad que sea favorecerá nuestra actividad cognitiva. Aprender un nuevo idioma, a tocar un instrumento musical, asistir a clases o charlas de cultura general o perfeccionar nuestras dotes en la cocina son algunos ejemplos.



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

5- **Ponerse a prueba.** Todos los días podemos proponerle un reto a nuestro cerebro. Algo que requiera un poco de esfuerzo, como por ejemplo resolver un crucigrama, hacer un sudoku o montar un puzle. Debemos tener en cuenta, eso sí, que las actividades demasiado sencillas o, por el contrario, en las que ya seamos grandes expertos y podamos resolver de manera mecánica, no nos servirán de mucho en lo que a estimulación cognitiva se refiere, aunque quizás las queramos mantener porque nos resultan placenteras. Recordemos, no obstante, dejar siempre un margen a la variedad de actividades.

Es importante recordar que, para mantener nuestro cerebro sano, hemos de controlar también los factores de riesgo cardiovascular, cuidar nuestra alimentación, hacer ejercicio físico y cultivar las relaciones sociales.

Hablemos del Alzheimer
El blog de la Fundación Pasqual Maragall
<https://blog.fpmaragall.org>

Explica brevemente de las cinco actividades diarias recomendadas anteriormente:

¿Cuáles realizas tú?

¿Te parecen efectivas para la mejora de la memoria?

De todo el texto, para ti, que es lo más importante:

¿Realizas algún tipo de ejercicio para la memoria?

Lee varias veces el texto y rodea con un círculo las M y las L.

TOTAL M:

TOTAL L:



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Escribe brevemente como has pasado estas fiestas y lo que más te han gustado de ellas.

Describe con el máximo detalle, intente recordar, lo que ha cenado el día de Nochebuena y en Nochevieja.

¿Cuáles son sus deseos para este nuevo año? Escriba cinco por menos.

1.

2.

3.

4.

5.