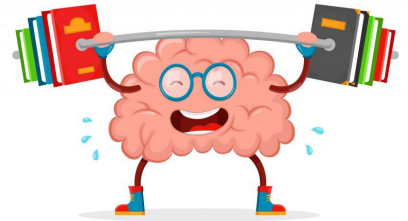


# PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL DETERIORO COGNITIVO

---

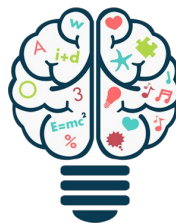
Mario López Sánchez  
Psicólogo-Psicoterapeuta



# RECOMENDACIONES GENERALES

Tanto para prevenir como para afrontar el deterioro cognitivo, se deben cuidar varios aspectos centrales de nuestro día a día:

- Actividad física
- Actividad mental
- Relaciones sociales
- Dieta



Ahora analizaremos uno a uno cada uno de estos puntos clave.

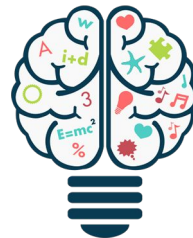
# Actividad Física



Introduce en tu día a día pequeños momentos para activar tu cuerpo. La simple acción de caminar **\_1 hora/día\_** de manera regular es suficiente para mantenerse saludable a nivel cardiovascular, que es un factor fundamental para mejorar el rendimiento de nuestro cerebro.

**Haga que el ejercicio sea un momento agradable: las actividades de ocio, como salir con amigos, viajar y conocer nuevos lugares contribuyen a mantenernos activos. Jugar con los nietos (si fuera el caso) también es una buena manera de hacer que nuestro corazón se mueva.**

En la medida de lo posible, no abandone las tareas básicas del hogar, como salir a comprar o limpiar. **(Ojo; siempre de manera moderada, que no suponga un estrés añadido).**



# Actividad Mental

La actividad mental relacionada con mecánicas creativas es más eficaz que aquella que se basa en la repetición de tareas ya aprendidas.

- Lea a diario (fundamental).
- Participe en juegos que requieran capacidad de concentración (damas, ajedrez, juegos matemáticos).
- Aprenda un nuevo idioma.
- Aprenda a tocar un instrumento musical.
- Escriba sobre su propia vida, como si fuera el personaje de una novela.
- Pintura, escultura... en definitiva, actividades que requieran creatividad.

**Y recuerde: la clave es la constancia. No hace falta dedicar largas jornadas, sino hacerlo con comodidad y alegría, pero a diario.**

# Mantener Relaciones Sociales



Está experimentalmente demostrado que la soledad es tan nociva como fumar 15 cigarrillos al día o como estar obeso. Deteriora nuestro sistema vascular, inmunológico y por ende, nuestro estado de ánimo.

- Participe en reuniones sociales a menudo.
- Puede colaborar con asociaciones, agrupaciones religiosas o sociales, etc.
- Evite el aislamiento.
- Nuevamente, viaje, viaje y viaje (todo lo que su economía le permita).

**Recordatorio:** Las reuniones familiares son para disfrutar, nunca para estresarse. Evite adquirir demasiadas responsabilidades, como cocinar para todo el mundo o hacer preparativos con alta carga de responsabilidad. Concéntrese en pasar tiempo de calidad con sus seres queridos.

# Dieta

## “Somos lo que comemos”

La dieta tiene un impacto enorme tanto a nivel físico como mental. Cuidar la alimentación es uno de los grandes objetivos en todo programa de prevención y tratamiento de los problemas de salud.

Qué comer:

Nuestros grandes enemigos son los productos ultraprocesados y los que contienen altos niveles de azúcares. Si va a consumirlos, hágalo de forma muy moderada (máximo una vez semana). Evite el alcohol y el tabaco.

- Cuantos más productos crudos y vegetales incluya en su dieta, mejor (a diario).
- Consuma proteínas procedentes de la carne (hasta 2 veces semana), a ser posible de pollo.
- Pescados azules, (hasta 3 veces semana).
- Las legumbres y los frutos secos deben estar presentes de manera muy destacada en nuestra dieta (a diario).
- No abuse de la sal. Utilice especias como sustitutivo.
- Café (2 al día, máximo).

# Pirámide nutricional

La pirámide alimenticia, pirámide alimentaria, o también llamada pirámide nutricional, es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos recomendados para consumir diariamente por las autoridades sanitarias para mantenernos saludables.



# Consejos generales para afrontar deterioro cognitivo moderado (paciente y cuidador)

Es muy importante naturalizar la situación y evitar el estrés tanto del paciente como del cuidador/es:

- Intente **planificar las actividades diarias**; esto ayudará a orientar al paciente de manera que él sepa qué toca hacer por la mañana, al mediodía y a la tarde
- No dejar de hacer todo lo que sea capaz de realizar sin ayuda.
- **Apunte tareas concretas que haya que hacer en días particulares**, utilice planes y listas de actividades y controle periódicamente la realización de las mismas.
- A la hora de darle instrucciones, **conviene que sean sencillas**, con frases claras y concretas. Reducir la complejidad, minimizar las tareas complejas y la vida sociolaboral.
- Hay que **procurar una buena alimentación**, con una dieta rica en fibra, vegetales y frutas. Hay que animarle a que acabe los platos y a que se pese periódicamente para evitar problemas de desnutrición.
- **Intente que se mantenga en forma**: caminar es el ejercicio más saludable y sencillo. Si existen posibilidades de participar en programas de psicomotricidad en su entorno, anímele a hacerlo. El ejercicio físico es muy saludable. Anímele a los paseos en la calle y evite que pase largas horas sentado en la misma postura. El paseo diario puede ser muy gratificante.
- Procure **que retome antiguas aficiones** y antiguas colecciones.







## Contacto:

Mario López Sánchez

Psicólogo-Psicoterapeuta

Móvil y Whatsapp: 633 322559

Email: [psicologoext@gmail.com](mailto:psicologoext@gmail.com)

Calle: Maestro nº6 - 4ºA

Don Benito (Badajoz)

