



**CONSEJOS BÁSICOS
PARA EVITAR
EL DETERIORO COGNITIVO**

*“Los recuerdos son mi vida,
mis palabras son mi relación con los que me rodea,
mi razonamiento es mi autonomía.”*

*“Participa en la vida social y
activa tu cuerpo y tu mente”*



ACTIVIDAD FÍSICA:

- Hacer regularmente actividad física, como caminar 1h/2h diarias.
- Hacer deporte moderado como gimnasia, natación ...
- No abandonar las actividades diarias: limpieza de casa, compra...
- Realizar actividades de ocio: viajes, salidas, manualidades, pintura,...
- Evitar el sedentarismo.

ACTIVIDAD MENTAL:

- Todos los días leer: libros o revistas o la prensa diaria.
- Seguir diariamente los informativos de la radio o TV.
- Participar en juegos de mesa, pasatiempos.
- Acudir a actividades culturales: cine, teatro, exposiciones, conferencias,...
- Fomentar aficiones o hobbies

MANTENER RELACIONES SOCIALES:

Participar en actividades sociales: reuniones, centros sociales,....
Colaborar con asociaciones o voluntariados.No aislarse.

DIETA:

Mantenga una dieta saludable. Coma frutas, hortalizas y frutos secos.
Evitar las grasas. Comer pescado azul.

CUIDAR LOS SENTIDOS:

- Revisar vista y oído con frecuencia. Utilizar si es necesario gafas o audífono.

MANTENER ACTIVA LA MEMORIA:

- Fijarse en los fallos de memoria e intentar buscar soluciones concretas.
- Prestar atención a la tarea que se realiza: evitar hacer varias cosas a la vez.

Estrategia-1: Cuando realice acciones muy habituales como apagar el gas, la luz, cerrar la puerta,... preste atención y diga en alto lo que está haciendo: *“Estoy apagando el gas”*.

Estrategia-2: Si le dan un recado, repítalo hasta aprenderlo.

Estrategia-3: Relacione lo que quiere recordar con algo que ya conoce: por ejemplo, para recordar el nombre de Rosa o de Alonso lo puede asociar a su amiga “Rosa” o con el deportista Alonso, para acordarse del número 2512 lo puede asociar con el día de Navidad (25) que está en Diciembre (12).