

PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL DETERIORO COGNITIVO

Mario López Sánchez
Psicólogo-Psicoterapéuta



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.

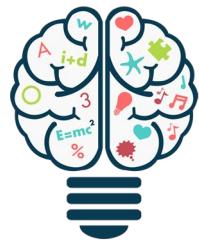
Actividad Física



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 los 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, ánimele 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

Calle: Maestro nº6 - 4ºA

Don Benito (Badajoz)

