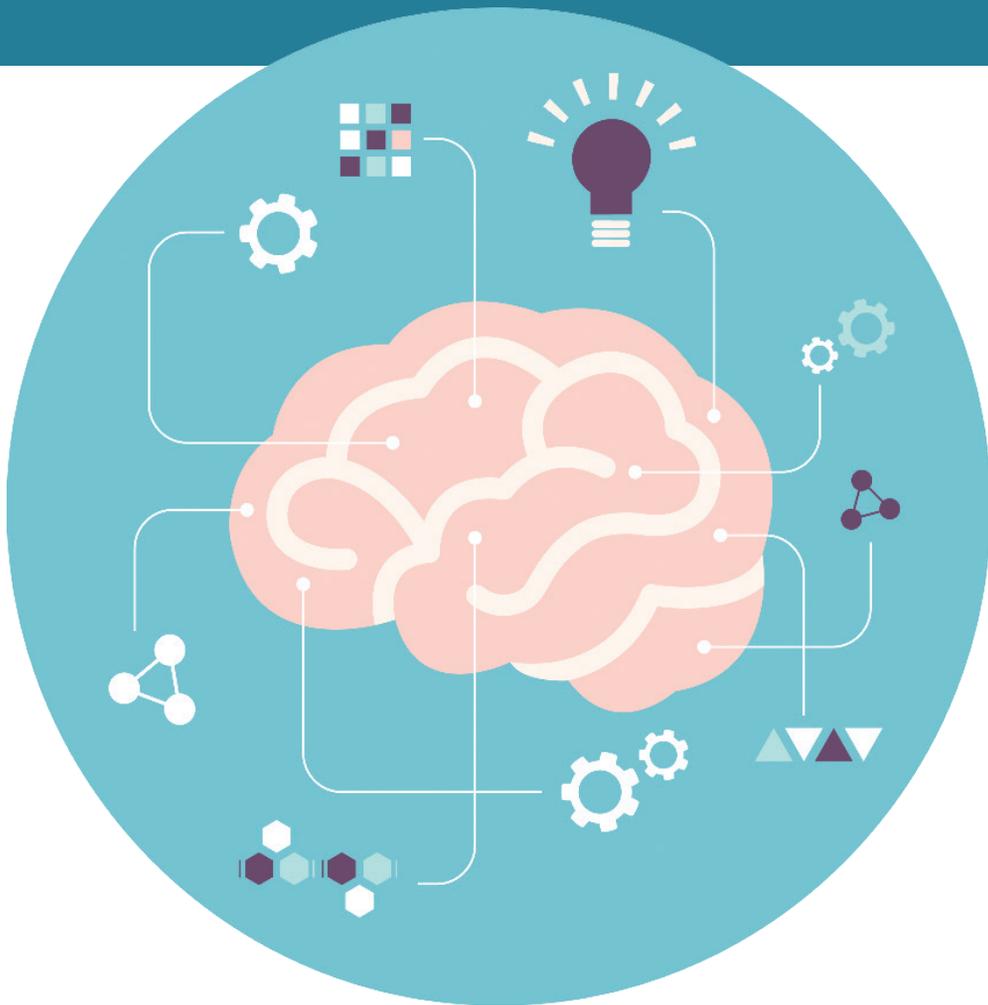


ACTIVA TU MENTE

Consejos para mantener
tu mente en forma



Tunstall



Este logotipo identifica los materiales de Lectura Fácil que siguen las directrices internacionales de la IFLA e Inclusion Europe. Lo otorga la Asociación Lectura Fácil (www.lecturafacil.net).

Documento validado por el equipo de validadoras de accesibilidad cognitiva de TEB Grupo Cooperativo.

¿Qué encontrarás en esta guía?

En esta guía te ofrecemos consejos prácticos y actividades sencillas que puedes hacer en casa para mantener activa la mente.

Es importante que todas las personas, sea cual sea su edad, estimulen el cerebro como parte de un hábito saludable. La gimnasia cerebral mantiene las neuronas activas y previene la aparición de la demencia.

Con el paso de los años es normal que tengamos algunos fallos de memoria. Pero, si estos fallos son muy habituales debes consultar a tu médico.

Los profesionales de tu Servicio de Teleasistencia también están a tu disposición para orientarte.

¿Qué es el cerebro?

Es uno de los órganos más grandes de nuestro cuerpo.

Se encarga de todas las funciones que nos mantienen vivos, como respirar, pensar, recordar, emocionarnos, movernos o relacionarnos con los demás.

Es decir, el cerebro es el centro de control de nuestro cuerpo.

Un cerebro adulto pesa cerca de 1,5 Kg y tiene millones de neuronas.

El cerebro ordena todos tus movimientos.

Da las órdenes a tu cuerpo a través de las neuronas.

Estas órdenes viajan por unos hilos, los nervios, hasta convertirse en acciones.

Por ejemplo, tu cerebro decide que quieres levantarte y da las órdenes a tu cuerpo para que lo hagas.

¿CÓMO FUNCIONA?

El cerebro funciona gracias a la información que transmiten las neuronas.

Cuando las neuronas se conectan entre ellas, se producen miles de conexiones que nos permiten hacer muchas cosas a la vez. Por ejemplo, ahora mismo mientras lees, también respiras, piensas o recuerdas.

¿QUÉ SON LAS FUNCIONES COGNITIVAS?

Las funciones cognitivas son los procesos mentales que nos permiten llevar a cabo cualquier tarea y desenvolvemos en nuestro entorno.

Las principales funciones cognitivas son:

- **Orientación:** nos ayuda a saber quiénes somos y dónde estamos.
- **Atención:** nos ayuda a concentrarnos en lo que hacemos.
- **Percepción:** para reconocer personas, objetos y todo lo que nos rodea.
- **Memoria:** para recordar y aprender de experiencias vividas.
- **Lenguaje:** para comunicarnos.
- **Funciones ejecutivas:** nos ayudan a planificar, organizar y comportarnos de forma adecuada en cada situación.



¿Cómo puedes activar la mente?

El cerebro tiene una gran capacidad para hacer nuevas conexiones entre las neuronas y reforzar las conexiones antiguas.

Por eso, cuanto más lo entrenes, tendrás mejor salud mental y menos posibilidades de perder funciones, como la memoria, el habla o el movimiento.

ESTIMULA TU LENGUAJE

Habla, juega a palabras encadenadas, describe lo que ves en la habitación, por la ventana o en una fotografía.

Cuanto más estimules el lenguaje, más prevendrás la aparición de demencias.



Te proponemos algunos ejercicios:

- Busca en una revista una foto que te llame la atención, y piensa en 10 adjetivos para describir lo que ves en la foto.
- Escoge una frase de un libro y trata de recordarla durante todo el día. Intenta formar una frase diferente con esas mismas palabras.
- Al leer una palabra, piensa en otras 5 palabras que comiencen con la misma letra.
- Deletrea palabras al revés. A medida que practiques, tu cerebro se acostumbrará y te costará menos esfuerzo.



LEE MUCHO

Leer es un gran ejercicio para el cerebro. Puedes leer el periódico, revistas, libros o artículos.



Si no tienes costumbre de leer, empieza poco a poco con textos breves. Se trata de disfrutar de la lectura a la vez que ejercitas la mente.

A medida que vayas cogiendo el hábito, puedes leer textos más largos.

Cuanto más difícil es el texto, tu cerebro hace más ejercicio.

APRENDE PALABRAS NUEVAS

Aprender una palabra nueva cada día es un buen ejercicio.

Un diccionario te servirá para la tarea. Piensa un número, abre el diccionario por esa página y encuentra una palabra que nunca hayas usado o escuchado.

Trata de usar esas palabras nuevas en tus conversaciones. Nunca es tarde para aprender nuevas palabras y expresarnos mejor.

Si compartes estas nuevas palabras con otras personas, las ayudarás a que también ejerciten su mente.

ESCRIBE POR PLACER

¿Te gusta escribir? ¿Eres una persona imaginativa?

Puedes escribir sobre lo que quieras:
tu pasado, sueños, sentimientos...

También puedes crear historias, cuentos
o aventuras en las que tú seas protagonista.

¡Escribir es una actividad muy creativa
que ejercita el cerebro!



RECUERDA HISTORIAS BONITAS

Trata de recordar un hecho agradable de tu vida (tu infancia, tu primer trabajo, tu boda, algún viaje...) y cuéntaselo a alguien o escríbelo.

Cuantos más detalles recuerdes, mejor.

Estimular recuerdos positivos mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima.

MEMORIZA

Trata de memorizar las cosas que haces durante el día, las noticias que escuchas o que lees.

Cuando entres en un sitio nuevo, fíjate en los detalles de la decoración y recuérdalos más tarde con los ojos cerrados.

Practica la visualización, es decir, piensa con imágenes.

Por ejemplo, antes de ir a comprar, imagínate recorriendo los pasillos de la tienda y cogiendo los productos que necesitas.

Cuando estés en la tienda, te ayudará a acordarte de la lista de la compra.

La visualización ayuda a aumentar nuestra creatividad.

APRENDE UN IDIOMA

Según los expertos, aprender un idioma ayuda a prevenir la demencia.

Cuanto más difícil sea el idioma, más ejercitarás el cerebro.

¡Plantéatelo como un reto personal!

Si no tienes tiempo,
puedes aprender expresiones
o palabras en diferentes idiomas.



APAGA LA TELEVISIÓN

No pases la mayor parte del día viendo la televisión.

Si no quieres apagarla,
elige programas que enseñen cosas,
como documentales de naturaleza
o concursos sobre temas educativos y culturales.

Si te gustan otro tipo de programas,
analiza y piensa acerca de lo que ves.

Reflexionar y ser críticos ayuda a desarrollar el cerebro.

LLEVA UNA VIDA SALUDABLE

Comer bien y hacer ejercicio
es muy importante.

Los alimentos más nutritivos
para tu cerebro son el pescado azul,
los frutos secos, las verduras y las frutas.

¡Las nueces son muy buenas para tu cerebro!

Hacer ejercicio reduce el riesgo de sufrir un ictus
o un infarto cerebral.

Además, mejora nuestro estado de ánimo y reduce el estrés.

Si caminas al menos 20 minutos al día ¡notarás los cambios!



DESCANSA

Intenta dormir 8 horas cada día.

Dormir poco o demasiado no es bueno;
afecta nuestro rendimiento, atención y concentración.

Para dormir bien, es importante tener una rutina:
acostarse siempre a la misma hora,
con una temperatura agradable, poco ruido y a oscuras.

Si necesitas dormir una siesta durante el día,
intenta que sea corta, de menos de 30 minutos.



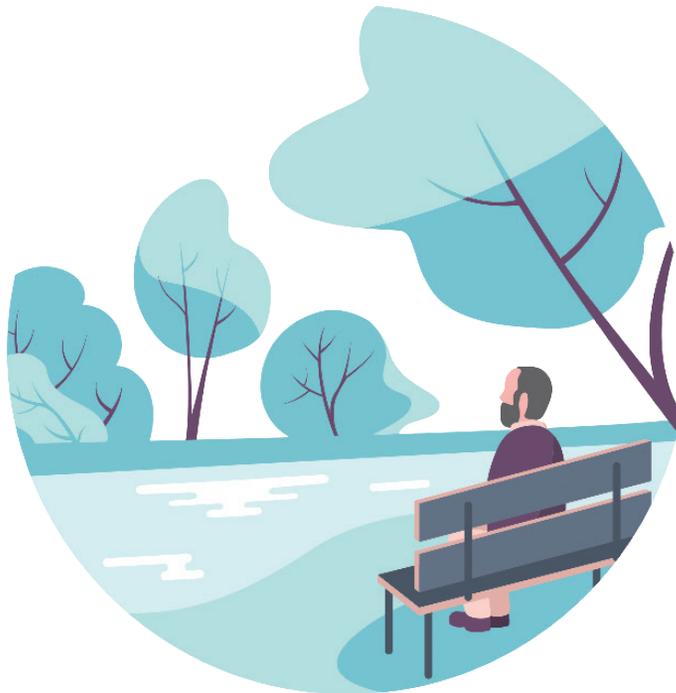
PASEA POR LA NATURALEZA

El contacto con la naturaleza ayuda a desconectar de las obligaciones, reduce el estrés y aporta bienestar a nuestro cerebro.

Puedes dar un paseo por zonas verdes o parques cercanos a tu casa.

¡Incluso puede servirte ver fotografías de naturaleza!

El contacto con la naturaleza reduce la fatiga, aumenta las ganas de estar con otras personas y de hacer actividades físicas.



BUSCA MOMENTOS DE SILENCIO

El ruido constante produce estrés y perjudica el buen funcionamiento del cerebro.

Intenta estar al menos 1 hora al día en silencio o sin ruido de fondo, como por ejemplo la televisión.

El silencio potencia las conexiones entre las neuronas y nos ayuda a poner en orden las emociones.



PASA TIEMPO CON FAMILIARES O AMIGOS

Las relaciones sociales estimulan nuestro cerebro, ayudan a mantenerlo activo y joven durante más tiempo.

Además, reducen el estrés, mejoran nuestro estado de ánimo y nuestra salud mental.

Las personas necesitamos el contacto con otras personas y ¡nuestro cerebro también!

APRENDE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Busca un momento cada día para relajarte.

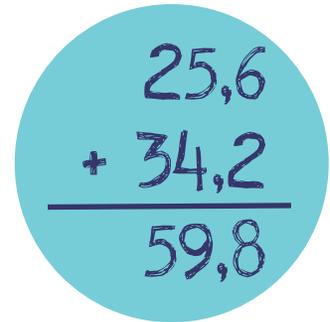
Puedes practicar alguna de estas técnicas:

- Respira despacio para reducir la ansiedad.
- Visualiza imágenes que te transmitan calma y paz.
- Da menos importancia a los problemas o dales otro significado.
- Relaja los músculos del cuerpo.

ESFUÉRZATE CON LOS NÚMEROS

Haz cálculos mentales, como por ejemplo:

- Suma el total de la compra.
- Recuerda la edad de tus familiares.
- Calcula cuántos días quedan para alguna fecha importante.
- Suma los números de las matrículas de los coches que veas.


$$\begin{array}{r} 25,6 \\ + 34,2 \\ \hline 59,8 \end{array}$$

El cálculo mental nos ayuda a adaptarnos mejor a las situaciones de la vida diaria.

RESUELVE CRUCIGRAMAS Y ROMPECABEZAS

Prueba a resolver sudokus, sopas de letras, adivinanzas o crucigramas. Suponen pequeños retos que te ayudarán a aumentar tu autoestima.

También puedes probar con juegos de mesa. Además de ejercitar el cerebro, pasarás un buen rato en compañía.

Ve aumentando la complejidad de los juegos o pasatiempos para aumentar la actividad cerebral.

Puedes probar con cubos de Rubik, los puzles y los juegos de construcción: requieren paciencia, destreza con las manos y mucha concentración.



PRESTA ATENCIÓN A LO QUE HACES

Cuando hagas actividades habituales como apagar la luz o cerrar la puerta, presta atención y comenta en voz alta lo que estás haciendo.

Por ejemplo, si cierras la puerta con llave antes de ir a dormir y, más tarde, tienes dudas sobre si lo has hecho o no.

Una manera de recordarlo es comentar en voz alta lo que vas haciendo:

«Me dirijo a la puerta, cierro con llave, guardo la llave en la cesta, apago la luz, y vuelvo a la cama».

Este sencillo ejercicio te ayudará a recordar lo que haces.

Es importante hacer las tareas de una en una para que el cerebro tenga tiempo de guardar la información.

Expresar en voz alta lo que estás haciendo ayuda a recordarlo.

¡La mayor parte de los olvidos se producen por hacer varias cosas a la vez!

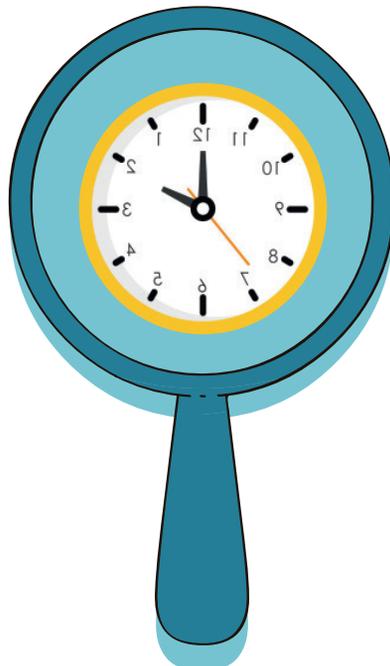
PRUEBA COSAS NUEVAS

La rutina es importante para no sobrecargarte de tareas, pero vuelve vago al cerebro.

Por eso, de vez en cuando, es bueno hacer las cosas de manera diferente. Por ejemplo:

- Cambia de recorrido en el camino a casa o al mercado.
- Anda al revés por casa.
- Pon el reloj ante un espejo y mira la hora del revés.

¡Introduce pequeños cambios en tus hábitos!
Le vendrá muy bien a tu cerebro.



REALIZA MAPAS MENTALES

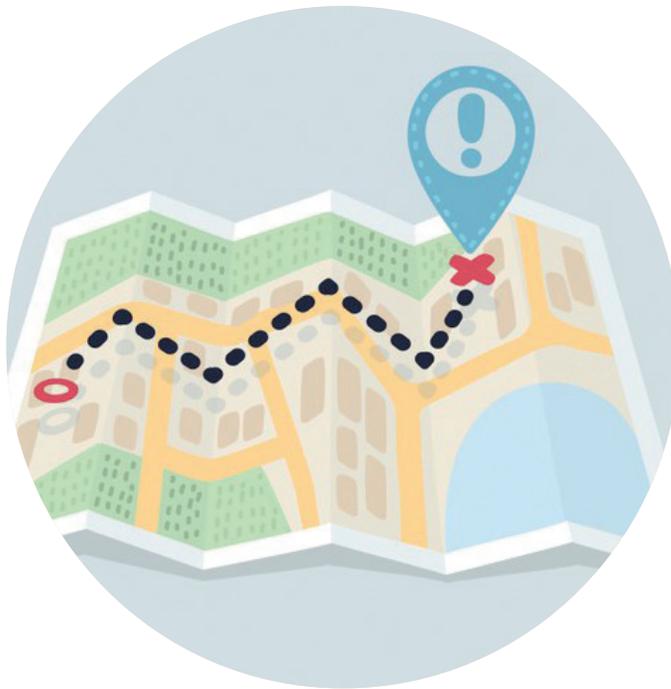
Cuando vayas a un lugar por primera vez, intenta dibujar mentalmente un mapa del recorrido.

Fíjate en los detalles, cuenta las veces que debes girar a la derecha o a la izquierda, la distancia que recorres y las cosas que ves durante el camino.

Por ejemplo:

«Tengo que seguir mi calle hasta el final y girar a la izquierda, pasar una panadería con un letrero rojo y cuando vea la floristería, girar a la derecha».

Esto te ayudará a recordar el camino la próxima vez.



UTILIZA TODOS LOS SENTIDOS

Obtener información de lo que te rodea, a través de todos los sentidos es genial para la mente, ya que pone a trabajar la memoria y los recuerdos.

Te proponemos unos ejercicios para activar áreas del cerebro que suelen estar más dormidas.

- **Olfato**
Cuando un olor te resulte familiar, intenta recordar de dónde proviene.
Las personas somos más intuitivas de lo que creemos.
- **Gusto**
Si pruebas un plato nuevo, intenta averiguar los ingredientes que lleva.
Estimula tu paladar y prueba alimentos nuevos.
- **Oído**
Escucha canciones de tu juventud para estimular recuerdos agradables.
- **Vista**
Mira fotografías del revés y busca detalles en los que no te habías fijado antes.
- **Tacto**
Intenta reconocer las diferentes monedas con el tacto o qué prenda de ropa te vas a poner sólo con tocarla.

PRACTICA LA MEMORIA VISUAL Y ESPACIAL

A lo largo del día recibes mucha información por la vista, y es imposible recordar todo lo que ves.

Pero si potencias la memoria visual y espacial te ayudará mucho a la hora de localizar objetos personales.

Observa la habitación en la que te encuentras y memoriza la posición de los objetos y los muebles.

Escribe lo que recuerdas o dilo en voz alta. Por ejemplo:
«El armario está a la derecha,
la cama se encuentra en el centro
y tiene una mesilla con una lámpara azul y verde».

Con este ejercicio refuerzas la memoria y entrenas a tu cerebro para que enfoque la atención.



ESCUCHA MÚSICA

La música es un gran estímulo para el cerebro: activa la conexión entre neuronas, mejora la capacidad de aprendizaje y estimula la memoria.

Seguro que hay muchos momentos del día en los que la música puede acompañarte.

Además, escuchar música mejora el estado de ánimo y activa casi todo nuestro cerebro. ¡Y también puede ayudarte a dormir!

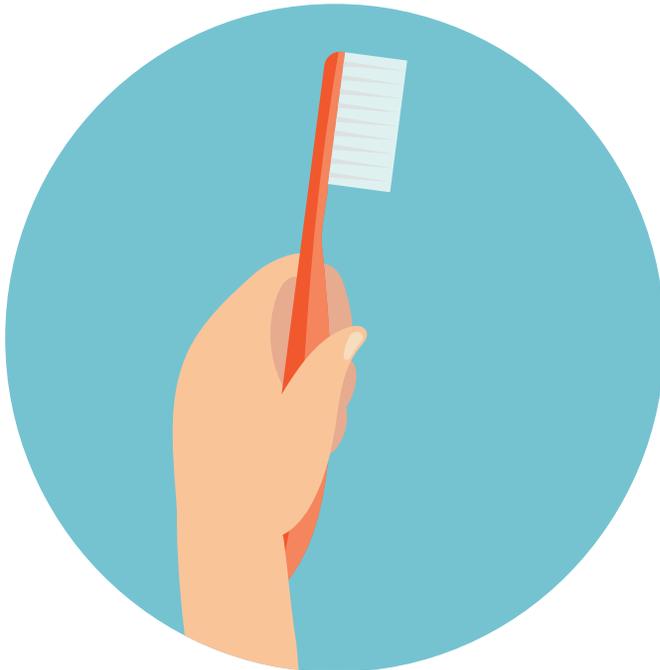


CAMBIA LA MANO DOMINANTE

Prueba a utilizar la mano contraria a la habitual para hacer algunas acciones, como cepillarte los dientes, utilizar los cubiertos, pasar las páginas de un libro o peinarte.

Así estimularás la otra parte del cerebro y tendrás más facilidad para utilizar las dos manos.

Según vayas superando acciones simples, prueba con otras más complejas. Lo importante es ir añadiendo dificultad.



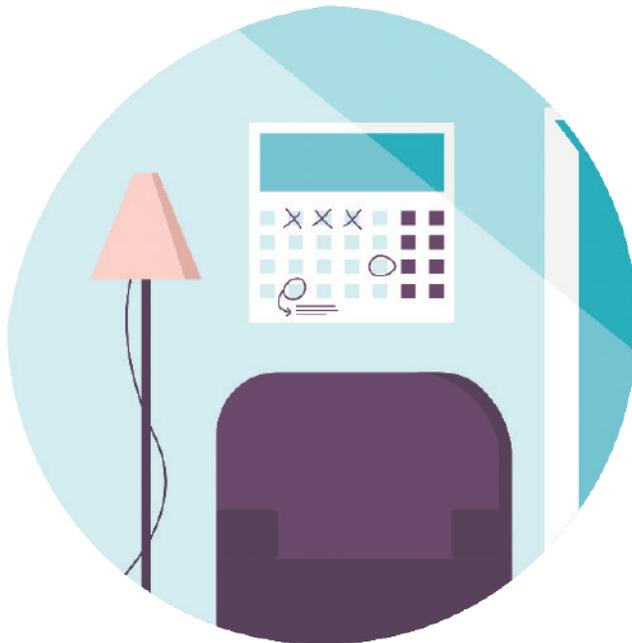
UTILIZA AGENDAS Y CALENDARIOS

Durante el día tenemos muchas tareas y preocupaciones y puede que olvidemos cosas importantes.

Para evitar disgustos, puedes utilizar agendas, listas de tareas o calendarios, que te ayudarán a no sobrecargar la mente y poder utilizar la energía en otras cosas.

Puedes llevar la agenda en el bolso o chaqueta o tener el calendario en un sitio visible de la casa para apuntar los recados según surjan.

Si llevas una lista de tareas, ve tachando las que hayas terminado. Esto te ayudará a visualizar la cantidad de cosas que eres capaz de hacer a lo largo del día.



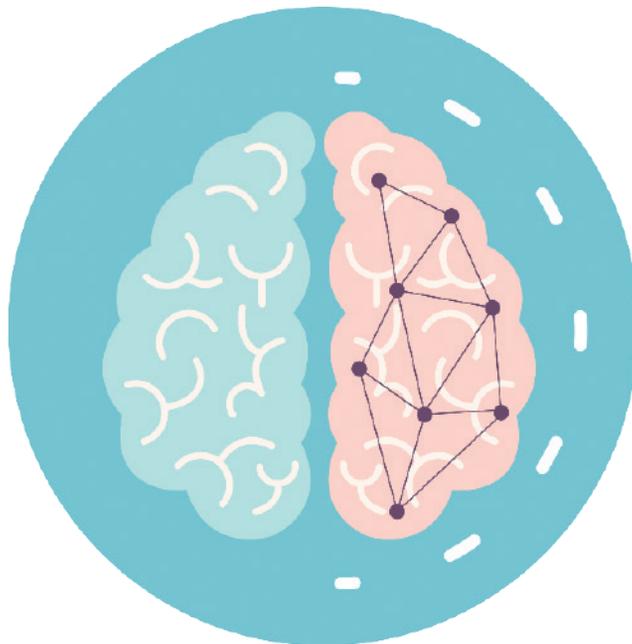
ESTIMULA TU CONCENTRACIÓN

Al final del día, tómate tiempo para repasar lo que has hecho y lo que tienes pendiente de hacer.

Por ejemplo:

«Esta mañana he ido a la piscina con mi vecina y por la tarde he visitado la nueva biblioteca del barrio. Hemos cenado toda la familia y hemos hablado del nuevo trabajo de Juan. Mañana debo acordarme de llamarle para preguntarle cómo le ha ido el primer día».

Repetir las cosas de manera ordenada ayuda a fortalecer el recuerdo.



www.tunstall.es

Tunstall