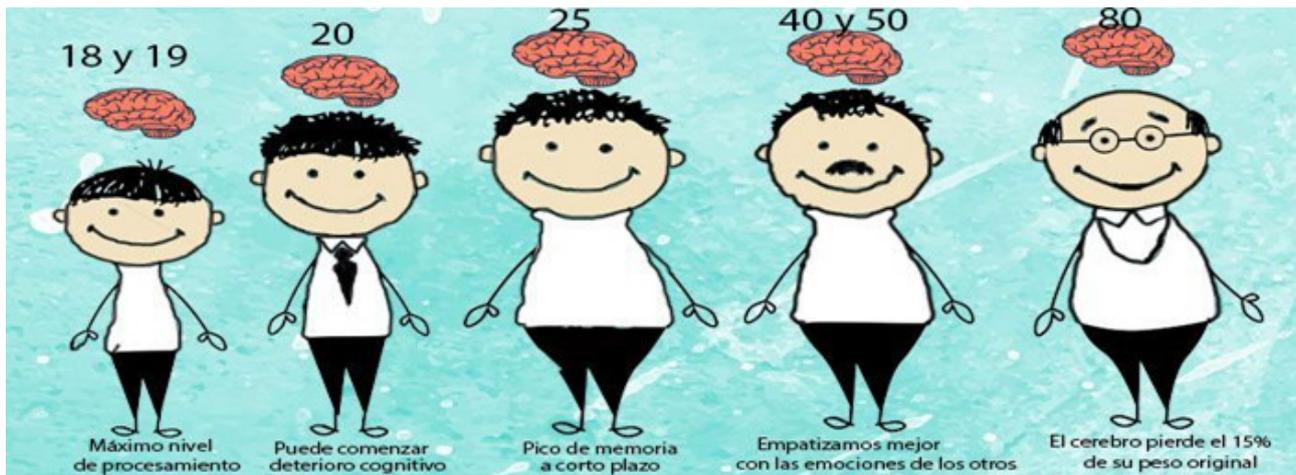


Yo soy Responsable de mi Salud

De la ponencia “Envejecimiento Activo y Saludable”, expuesta por la psicóloga Encarnación Moreno Cabañero. Resumen por Manuel Vacas Gordillo.



Envejecimiento Cognitivo y Cerebral

En la Jornada celebrada el 26 de Mayo en el salón de actos de la Diputación Provincial de Albacete, se menciona la intervención como ponencia principal del día. Comienza Encarnación Moreno diciendo: “Envejecimiento es sinónimo de sabiduría y esos conocimientos de los mayores ayudan a los jóvenes para no equivocarse”.

Aunque las personas mayores han perdido parte de las neuro-

nas cerebrales, tienen que entrenar las que les quedan para evitar perder capacidades.

Neuroplasticidad, en términos coloquiales puede definirse como la capacidad de cambio que posee el ce-

rebro a lo largo de la vida. Contrariamente a lo que se creía antiguamente, el cerebro tiene la sorprendente capacidad de reorganizarse creando nuevas conexiones entre las neuronas.



¿Perdemos memoria o no atendemos lo suficiente? A veces no recordamos las cosas y no es porque perdamos memoria, sino por no prestar atención a lo que más nos importa, es necesario seleccionar y sustituir cosas menos trascendentes por las que más nos interesan.

Recomendaciones para mejorar la memoria:

1. Comer bien.
2. Hacer ejercicio.
3. Dejar las multitareas.
4. Dormir bien.
5. Practicar juegos para el cerebro.
6. Aprender una nueva habilidad.
7. Utilizar herramientas para la memoria.

Existen determinadas herramientas que pueden ayudar a recordar palabras, información o conceptos y ayudan al cerebro a organizar la información en un formato más fácil de recordar, como sustituir por abreviaturas lo que

queremos acordarnos, dejar visibles objetos que nos harán pensar en lo que queremos, etcétera.

Las **funciones cognitivas** son los procesos mentales que nos permiten llevar a cabo cualquier tarea. Hacen posible que el sujeto tenga un papel activo en los procesos de recepción, selección, almacenamiento y recuperación de la información, lo que permite desenvolverse mejor en el mundo que le rodea. Incluyen un amplio grupo de capacidades, entre otras:

- Atención
- Memoria verbal
- Memoria visual.
- El lenguaje.
- Visopercepción, percepción viso-motriz.
- Las habilidades viso-constructivas.
- La velocidad de procesamiento de la información.
- El razonamiento.
- Orientación espacial y temporal.

• Organización del acto motor.

• Las habilidades académicas (lectura, escritura, cálculo).

La reserva cognitiva vendrá marcada por la actividad cerebral que hayamos realizado a lo largo de nuestra vida.



Actividad física, es el secreto para sentirse mejor y vivir más tiempo.

El ejercicio habitual puede prevenir o demorar la aparición de diabetes y problemas cardíacos. También puede reducir el dolor de artritis, ansiedad y depresión, además puede ayudar a que las personas

mayores sean independientes.

Existen cuatro tipos principales de ejercicios y necesitamos un poco de cada uno:

Actividades de resistencia: Como caminar, nadar o andar en bicicleta, que desarrollan resistencia y mejoran la salud del corazón y el sistema circulatorio.

Ejercicios de fortalecimiento, que desarrollan tejido muscular y reducen la pérdida muscular relacionada con la edad.

Ejercicios para estirar los músculos, para mantener el cuerpo ágil y flexible.

Ejercicios de equilibrio para reducir las posibilidades de sufrir una caída.

Desarrollos tecnológicos **para evitar la dependencia en la vejez**:

Aprendizaje perma-

nente a lo largo de la vida como forma de promover el envejecimiento saludable.

La sociedad debe aprovechar las capacidades de las personas mayores a la vez que mejoran su calidad de vida. El aprendizaje para toda la vida es un proceso de participación social de las personas mayores.

El acceso al conocimiento a todas las edades como elemento de enriquecimiento personal y desarrollo social.

Las Personas mayores como capital humano, son importantísimas para la formación de nuevas generaciones, la educación durante toda la vida para la **interacción social**, las **Relaciones intergeneracionales** y la incorporación de forma plena en la sociedad del conocimiento a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Los **programas universitarios para mayores** posibilitan su incorporación al espacio socio-educativo universitario para promover su desarrollo cultural, y participación en la sociedad actual.