



¿OLVIDO O DETERIORO COGNITIVO?

Reconoce qué es el deterioro cognitivo y aprende fáciles formas de mantener activo y atento tu cerebro.



HAGAMOS PRESUPUESTOS

La programación de gastos y el ejercicio de comparar precios son aspectos claves para organizar nuestro presupuesto.



NUTRICIÓN BALANCEADA ESPINACA

Conoce este súper verde y aprovecha cada uno de sus beneficios.



¡CUIDA TU SALUD CON BAILE Y DIVERSIÓN!

Practica esta dinámica actividad, la puedes realizar a tu ritmo, beneficiando tu salud corporal y mental.



¿OLVIDO O DETERIORO COGNITIVO?

Perder la capacidad de recordar, es probablemente uno de los temores más preocupantes pasados los 65 años. ¿Cerré la puerta? ¿Corté el gas? son preguntas comunes y frecuentes que probablemente nos han hecho dudar en más de alguna ocasión del estado de nuestro cerebro.

La **Dra. Margarita Cancino**, experta en deterioro cognitivo en adultos mayores, señala que estas dudas son recurrentes no porque existan problemas de deterioro necesariamente. “Nacen estas preguntas porque son acciones que realizamos automáticamente, dejando de prestar atención al entorno y dándole escasa información a la memoria. Al no almacenar este dato en la memoria se convierte en información no disponible, por eso no sabes si cerraste o no la puerta, no es porque no lo recuerdes. Un ejemplo común es lo que ocurre con el uso del celular. Todos guardamos números telefónicos y notas de cosas por hacer, quedando tranquilos de que la información está guardada y lista para cuando la necesitemos. El problema es que todo ello está en una memoria virtual y no en nuestra memoria. Probablemente si una de esas personas pierde el celular, no se sepan ningún número telefónico, incluso ni siquiera el propio y esto no es que lo haya olvidado, es que nunca almacenó esa información en su memoria.

La invitación es que las personas sean más conscientes de sus acciones, por muy cotidianas que sean. El cerebro debe ser permanentemente entrenado y almacenar y procesar información es su mejor ejercicio”.

Doctora, ¿De qué hablamos cuando nos referimos a deterioro cognitivo?

“El deterioro cognitivo es la antesala de la demencia. Es la alteración de uno o más procesos cognitivos que están por debajo de lo que se espera para su edad y nivel educativo y que estas alteraciones además entorpecen o dificultan el desarrollo de la vida cotidiana de la persona.

Estamos frente a un deterioro cognitivo cuando, por ejemplo, una persona agenda ciertos compromisos y olvida asistir o cuando está en una conversación y tiene dificultades para encontrar las palabras que quiere decir. Inicialmente puede ocurrir 1 vez al mes pero la diferencia con un olvido momentáneo es que esto avanza y se agudiza progresivamente con el paso del tiempo.

‘Parece que estoy olvidando más de lo habitual’ es la frase a la que hay que prestarle más atención y se convierte en un componente fundamental, llamado ‘queja subjetiva’ y es la queja o evaluación que yo hago de mi propio estado. Cuando esto ocurra, se debe consultar a un especialista, en este caso un especialista en neurología, médico general o un neuropsicólogo.”

SALUD COGNITIVA

Una alimentación balanceada y actividad física, son fundamentales para mantener una buena salud cognitiva. Además, nos comenta la Dra. Cancino que existen actividades comunes que ejecutamos a diario, que realizándolas fuera del modo automático, pueden detener el deterioro cognitivo y así evitar avanzar a cuadros de demencia,

todo obviamente bajo el seguimiento y tratamiento médico correspondiente.

“Todas las labores que las personas desarrollan en su casa tienen un efecto positivo. Tejer, leer, jugar cartas tienen un efecto en el cerebro que permite tener un mejor rendimiento en caso de desarrollar una prueba cognitiva. Por ejemplo la jardinería no es sólo podar plantas, es saber cuándo hacerlo y eso implica que el sujeto está orientado en el tiempo y en el espacio, sabe, ejecuta la acción y pone en juego todas sus neuronas motoras para desarrollar esta tarea”.

Destaca además que escuchar música y recordar la letra de las canciones es un muy buen ejercicio.

“Si usted disfruta viendo una teleserie, debe saber que esto también aporta a la salud cognitiva. El ejercicio es que retenga la información, siga la historia, recuerde nombres, trama y convérsele con cercanos y familia, este proceso le aportará significativamente a tener su cerebro en ejercicio.”

Pero de todos los consejos, el fundamental según la experta es el apoyo social. Explica que “los adultos mayores que tienen apoyo social, una o más personas con las que puedan contar, con las que tengan un contacto permanente, o que frente a una dificultad sientan que pueden contar con esa persona, esos adultos mayores desarrollan una suerte de blindaje para los sentimientos de soledad y depresión que es algo que cuando están presentes hace decaer progresivamente el rendimiento cognitivo”, concluye.

RECOMENDACIONES PARA TODO ADULTO MAYOR:

- Evitar los muebles con puertas. Siempre serán más útiles las cajoneras ya que te permitirá tener el panorama general de lo que hay en ese lugar.
- Para disminuir el riesgo de caídas se recomienda utilizar un pasamanos en la ducha. Evita las alfombras pequeñas de pasillo y los objetos en altura a los que se deba acceder mediante pisos o escaleras.
- Si vive con más personas, solicitar que te avisen si se ha realizado algún cambio en el orden de las cosas en casa.
- Tener siempre a mano teléfonos de emergencia que puedan asistirte frente a una dificultad.

CONSEJO FINANCIERO: HAGAMOS PRESUPUESTOS

Por Patricio Ramírez

Esta segunda mitad del año se viene cargada de fiestas y fines de semana largos por lo que tener claridad sobre cuánto y cómo gastar puede resultar beneficioso para el bolsillo.

Hacer presupuestos, por básico que parezca, es muy útil y aconsejable cuando queremos hacer alguna actividad negocio, viaje o proyecto. Un presupuesto consiste en hacer un listado completo de todos los ingresos y gas-

tos que se esperan tener producto de la realización de una actividad futura. Por ejemplo, si queremos hacer un viaje o paseo a fin de año, podemos hacer un presupuesto de dicho viaje, anotando todos los gastos que contempla el paseo (pasajes, alimentación, arriendos, estadía, compras, entretenimiento, imprevistos, etc.), esto nos permitirá cotizar diferentes alternativas de cada ítem de gasto para escoger la más conveniente y además tener un orden y saber con anticipación cual será el costo total de nuestro viaje. Así podremos prepararnos con tiempo y será más fácil reunir el ahorro necesario para realizar el paseo.

Ya sabe, para cualquier actividad que quiera realizar, haga un presupuesto y verá cómo se ordenan mejor sus gastos, y hasta puede conseguir ahorrar dinero si cotiza y escoge las alternativas más convenientes para usted.



Nutrición Balanceada ESPINACA: El súper verde infaltable en tu dieta

Considerado un excelente recurso natural de vitaminas, minerales y fibra, la espinaca es uno de los vegetales muy beneficioso para nuestra salud.

1 Su aporte en fibra favorece el tránsito intestinal y previene el cáncer.

2 Es un antioxidante y estimulador del sistema inmune.

3 Su consumo habitual previene el desarrollo de cataratas.



BENEFICIOS DE INCORPORAR

ESPINACA A TU DIETA

Cintha Espejo A, Directora de la carrera de Nutrición y Dietética UFRO comenta que “en relación a los requerimientos vitamínicos en adultos mayores, existen evidencias que avalan que es beneficioso para salud reforzar las vitaminas B6, B12, E, C, y B-caroteno, además de algunos minerales como hierro, magnesio y potasio, convirtiendo a la espinaca en un alimento verde que no puede faltar en la dieta diaria o semanal”.

4 Ayuda a combatir la anemia por ser rica en hierro, además de ácidos insaturados que facilita la eliminación del colesterol malo y así prevenir infartos.

5 Es muy conocida por sus propiedades anticancerígenas debido a su alto contenido de beta-caroteno (precursor de la vitamina A).

IMPORTANTE: Para las personas que tienen tendencia a la formación de cálculos renales, gota o artritis se recomienda moderar su consumo ya que al contener ácido oxálico, que combinando con otros minerales, produce oxalatos-cristales que agravan estas enfermedades.

ZUMBA: ¡Cuida tu salud con baile y diversión!

La zumba es un programa de acondicionamiento físico que combina baile, entrenamiento interválico y resistencia, alternando ritmos rápidos y lentos. Este dinámico y divertido ejercicio está recomendado para todas las edades ya que al ser una actividad aeróbica es auto-regulado de acuerdo a tus necesidades y condiciones.

Este ejercicio hará que segregues endorfinas, hormonas que promueve la felicidad, por lo que te sentirás relajado y de buen humor. Además fortalece sistema cardiovascular por lo que reducirás tus niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa en la sangre.

Es recomendado para todas las edades, sólo necesitas motivación y constancia para disfrutar de cada sesión y pasarla bien realizando deporte grupal.

La Dra. Tamara Espinoza, Directora de la carrera de Kinesiología UFRO comenta que “hay que tener presente que esta actividad requiere de coordinación, equilibrio, resistencia cardiovascular, entre otras. En caso de ver debilitadas algunas de estas funciones se recomienda realizar ejercicios de baja intensidad, como hidrogimnasia que evita el impacto de la gravedad”.



BENEFICIOS DE PRACTICAR ZUMBA

FISIOLÓGICOS

- Mejora la función cognitiva, ya que aprendes nuevos pasos y movimientos.
- Mejora la densidad ósea.
- Mejora del control motor y rendimiento.
- Aumento del gasto calórico.
- Mayor rango de movimiento, fuerza y flexibilidad general.

PSICOLÓGICOS

- Mejora el autoestima.
- Mayor sensación de bienestar general.
- Consigue una mayor relajación.
- Reducción de estrés y ansiedad.
- Brinda oportunidad de interacción social y diversión.

¡Te invitamos
a participar!

Somos UFRO te invita junto a tu familia y conocidos a practicar esta entretenida y saludable actividad todos los lunes, miércoles y viernes desde las 18:00 a 19:00 horas en la Sala Multipropósito del Gimnasio Olímpico, ubicado en calle Uruguay 1720.

¡No olvides vestir ropa cómoda y llevar tu botella de agua para hidratarte!

Para dudas y consultas puedes contactarnos a los teléfonos: 45 2 325951 / 45 2 732403.

Facebook: Deportes UFRO



CONSEJO MÉDICO:

Uso Correcto de Medicamentos.

El agua es el único líquido con el que debe tomar sus medicamentos.

Debe evitar hacerlo con aguas saborizadas o bebidas calientes, ya que pueden degradar el medicamento y disminuir su eficacia.