



CLAVES PARA ACoger EL ENVEJECIMIENTO

Actividad cerebral

El cerebro te permite interactuar con el mundo, comprender, analizar y responder a varios entornos. Por lo tanto, un cerebro sano es fundamental para la supervivencia, el crecimiento y los éxitos cotidianos. Similar al resto del cuerpo, el cerebro necesita ejercicio y mantenimiento para optimizar y proteger tu salud actual y futura. En particular, el cerebro necesita socialización, estimulación mental, actividad física, nutrición y sueño.

Cómo mantenerte en forma mentalmente

Socializar

Socializar con otros brinda oportunidades para la comunicación, el pensamiento crítico, la creatividad y la expresión emocional. También puede desempeñar un papel en el impulso de la identidad personal y del sentido de la vida. Personas que se aíslan o segregan tienen mayor riesgo de desarrollar depresión y demencia. Socializar puede ser fácil:

- **Mantente en contacto con amigos y familiares.** Amigos y familiares puede ser una vía sencilla para mantener un ambiente social. Sin embargo, los horarios ocupados y varias transiciones de la vida pueden desafiar tales conexiones y requieren de planificación y programación.
- **Mantente comprometido o involucrado.** Conectarte a tu comunidad puede ayudar al cerebro a prosperar. Unirte a un club, ser voluntario o volverte activo en una iglesia son solo algunas formas de poder desarrollar redes sociales más fuertes.

¡Hay muchas formas de ser socialmente activo!

- Únete a un grupo o club que te interese.
 - Organiza una noche de juegos o un juego de cartas con la familia o amigos.
 - Ofrecete como voluntario para una organización benéfica o sin fines de lucro favorita.
 - Haz ejercicio con un compañero o inscríbete en una clase.
 - Prueba una clase de computación en tu biblioteca local para aprender cosas emocionantes.
 - Escanea el periódico y los tableros de anuncios en busca de anuncios sobre eventos comunitarios.
-
- **Conoce a tus vecinos.** Desde alguien que vive al lado, a un comerciante local, los vecinos están justo afuera de tu puerta. Pueden ayudarte a crear conexiones significativas cerca de casa.
 - **Conéctate al Internet.** El Internet tiene el potencial para presentarte una red de gente nueva y reconectarte con los viejos amigos o conocidos. Comunidades en línea, servicios de citas, salas de chat y redes sociales como cuentas en

K-STATE
Research and Extension

los medios como Facebook son solo unos cuantos ejemplos de maneras de mantenerte conectado por medio del Internet.

Estimulación mental

Así como ir al gimnasio es importante para tu salud física, ejercitar tu cerebro a través de la estimulación mental es igualmente importante durante toda la vida. A través del ejercicio mental, puedes estimular y mejorar las conexiones de las células cerebrales e incluso retrasar el inicio de la enfermedad de Alzheimer. Algunas formas comunes de estimulación mental incluyen:

- **Juegos y acertijos:** Los juegos y acertijos para re-rtarte a pensar y poner a prueba tu habilidad e inteligencia proveen más que entretenimiento; cuando se practican a lo largo del tiempo, se dirigen a áreas del cerebro vinculadas a la memoria, la concentración, las habilidades del lenguaje, las habilidades visoespaciales, la lógica y la organización.
- **Leer y escribir:** Leer y escribir involucran al hipocampo, el componente de memoria del cerebro. Para desafiarte más a ti mismo, intenta leer una palabra al revés o escribe con tu mano no dominante.

- **Educación y aprendizaje permanente:** La educación está vinculada a la salud y los comportamientos saludables. Cuanto más educado eres, es más probable que seas más saludable. Perseguir nuevos conocimientos a lo largo de la vida y más allá de los entornos formales mejora la actividad social, la ciudadanía activa y el desarrollo personal.
- **Pasatiempos:** Los pasatiempos pueden desafiar el cerebro, especialmente los que requieren coordinación ojo-mano y cálculo mental, como tejer, hacer manualidades con madera, pintar, esculpir y tocar un instrumento. Los pasatiempos también crean entornos ricos y proporcionan un sentido de propósito.
- **Compromiso emocional / psicológico / espiritual:** La espiritualidad abarca más que los valores y creencias religiosas. Se trata de un escape del mundo material y apresurado. Las prácticas espirituales pueden incluir oración, yoga, caminar, meditación, contemplación tranquila y otras formas de relajación y técnicas que te ayudan a reducir la velocidad y conectarte con la esencia de quien eres y de lo que valoras en la vida. Estas prácticas también pueden ayudar a reducir el estrés que tiene un impacto negativo en la salud del cerebro.
- **Exposición a entornos nuevos:** Ya sea que hagas un viaje o conduzcas por una ruta diferente al trabajo, los entornos nuevos son buenos para el cerebro. Los entornos nuevos son enriquecedores porque pueden ser emocionantes y desafían al cerebro a procesar información nueva.

Prueba esto: Sudoku

1	3		6	9			8	7
		6	3			1	2	
	8	2		1	7			9
2					5	6		8
8			7	4				
6	4	1	8		9	7	5	3
3	2			6		5		
9		4	2		3		7	
		8		7	1	2	3	4

El objeto del Sudoku es llenar las celdas vacías, poniendo un número en cada una, de modo que cada fila, columna y caja de 3 por 3 contengan los números del 1 al 9 exactamente una vez. La clave de respuesta se encuentra al final de esta hoja informativa.

Actividad física

Realizar actividad física es uno de los mayores estímulos que puede darle a tu cerebro, especialmente el ejercicio que hace latir tu corazón. Cuando el corazón late, bombea sangre rica en oxígeno y nutrientes al cerebro. Por lo tanto, mientras más en forma esté tu corazón, más efectivamente tu cerebro puede alimentarse con lo que necesita para mantenerse avispado. Hay muchas formas a lo largo del día de aumentar la actividad física: Intenta caminar 10,000 pasos al día, juega con tus hijos o nietos afuera, usa las escaleras, monta en bicicleta, ve a bailar o muévete durante las pausas de los comerciales de televisión. También es importante hacer ejercicios de entrenamiento de fuerza. La actividad física se asocia con una mejoría en la toma de decisiones, concentración y habilidades de resolución de conflictos. El ejercicio también puede desencadenar otros beneficios para la salud tales como un menor riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y diabetes, así como

un mejor estado de ánimo, sueño mejorado, aumento de energía y reducción de ansiedad y estrés.

Nutrición

La nutrición juega un papel importante en el desarrollo del cerebro y su función durante toda la vida. Una dieta saludable para el cerebro puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cerebrales crónicas relacionadas con la edad, enfermedades que incluyen la enfermedad de Alzheimer (Asociación de Alzheimer, 2011). Una dieta saludable para el cerebro es aquella que protege tu corazón, fomenta el buen flujo sanguíneo al cerebro y lucha contra la diabetes (Asociación de Alzheimer, 2011). Para seguir una dieta cerebral saludable:

- Busca alimentos con alto contenido de antioxidantes. Los antioxidantes son sustancias dietéticas que incluyen varios nutrientes que previenen, ralentizan e incluso reparan las células naturales dañadas, incluyendo el deterioro mental. Un plan de comida que contenga muchas frutas, verduras, granos y nueces puede proporcionar todos los antioxidantes que tu cuerpo necesita. Algunos alimentos antioxidantes potentes a considerar: Arándanos azules y otras bayas, deliciosas manzanas rojas, cerezas dulces, ciruelas negras, arándanos rojos, naranjas, uvas rojas, fresas, aguacates, ajo crudo, repollo y brócoli cocidos, espinacas, col rizada, pimientos rojos, zanahorias, batatas, cebollas, tomates, trigo integral, avena, arroz integral, pecanas, nueces de nogal y avellanas.
- Aumenta tu energía con omega-3. Los omega-3 son ácidos grasos que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, pero que no los produce por sí solo. La mejor manera de obtener omega-3 es a

Neuróbicos

Los neuróbicos implican ejercitar partes del cerebro que no se utilizan de forma regular. Desafiar tus sentidos físicos y emocionales mejoran la actividad y la salud del cerebro.

Por ejemplo, piensa en tu rutina nocturna. Mucho de lo que haces es por costumbre. Probablemente ni siquiera tengas que pensar en cepillarte los dientes, por lo que el cerebro no está siendo desafiado. Pero simples cambios en tu rutina como cepillarte los dientes con la mano opuesta, puede estimular y desafiar a tu cerebro a trabajar más duro.

Los ejemplos de ejercicios neuróbicos incluyen:

- Tomar una ruta nueva para conducir o caminar al trabajo.
- Cepillarte los dientes, aspirar la casa, o lavar los platos con la mano opuesta.
- Ducharte con los ojos cerrados (ten cuidado).
- Ir a lugares nuevos (como un mercado de alimentos étnicos) para experimentar nuevas vistas y olores.
- Encontrar monedas en tu billetera usando tu sentido del tacto en lugar del de la vista.

través de fuentes alimenticias. Ejemplos de alimentos ricos en omega-3: salmón, atún, caballa, trucha, sardinas, nueces de nogal, pecanas, almendras, verduras frondosas, lino, semillas de calabaza, semillas de sésamo y huevos.

- Reduce las calorías. Tener sobrepeso y obesidad conduce a un mayor riesgo de deterioro de la función cerebral más adelante en la vida. Las personas con sobrepeso a menudo tienen colesterol alto y presión arterial alta, lo que también aumenta el riesgo de desarrollar demencia en el futuro.

Estimulando el cerebro por medio de la dieta.

Alimentos saludables para el cerebro que debes probar

Verduras de piel oscura (col rizada, espinacas, coles de Bruselas, brotes de alfalfa, brócoli, remolacha, pimiento rojo, cebolla, maíz, berenjena)

Pescado de agua fría (fletán, caballa, salmón, trucha, atún)

Nueces (almendras, pecanas, nueces de nogal)

Frutas de piel oscura (ciruelas pasas, pasas, arándanos, moras, fresas, frambuesas, ciruelas, naranjas, uvas rojas, cerezas)

Bebe mucha agua

Granos integrales (panes y pastas integrales, arroz integral)

Aceite de oliva

Alimentos que debes limitar o evitar

Alimentos fritos, grasos y con alto contenido de grasa

Exceso de productos azucarados y jarabe de maíz con alto contenido de fructosa (refrescos, bebidas energéticas, dulces y postres)

Alimentos salados (patatas fritas, carnes procesadas)

Comidas rápidas y alimentos procesados (comidas para llevar, patatas fritas, comidas envasadas)

Alcohol y cafeína

Granos refinados (harina blanca, pan blanco, arroz blanco)

Otros aceites y grasas sólidas (aceite vegetal, manteca de cerdo, manteca vegetal)

- Lucha contra el sodio y el colesterol. Ten cuidado al comer carnes y otros productos animales con alto contenido de grasa, sé tacaño con la sal, y limita los alimentos en conserva y preprocesados.

Atrapa tus ZZZZZZ

Dormir bien es esencial para la buena salud y el funcionamiento del cerebro. Para dormir mejor:

- Haz ejercicio, pero no unas pocas horas antes de acostarte.
- Consume una dieta bien balanceada.
- Establece horarios regulares para acostarte y despertarte.
- Levántate y haz algo hasta que te sientas cansado y listo para dormir si no puedes conciliar el sueño dentro de los primeros 20 minutos al meterte a la cama.
- Evita leer o mirar televisión mientras estás en la cama.
- Lleva un diario del sueño para realizar un seguimiento de las actividades, la dieta y otras cosas que podrían afectar cómo estás durmiendo.
- Consulta a un proveedor de salud si constantemente tienes problemas para dormir.

Conclusión

El estilo de vida es un factor importante en la determinación de la salud del cerebro. A través de la socialización regular, la estimulación mental, la actividad física, la nutrición y el sueño, puedes ayudar a mantener tu cerebro activo y saludable. Mantener un cerebro sano y establecer otros comportamientos de estilo de vida saludable a lo largo de tu vida influirán en el envejecimiento óptimo.

Referencias

- Asociación de Alzheimer (2011). Mantente mentalmente activo. Obtenido de www.alz.org/we_can_help_stay_mentally_active.asp
- Asociación Estadounidense de Jubilados (2012). Salud del cerebro. Obtenido de <http://search.aarp.org/browse?Ntt=brain%20health>
- Christie, Nancy. (2008). Comer para aumentar tu capacidad intelectual: Fortalece los vínculos entre tu dieta y tu cerebro. Salud cotidiana. Obtenido el 20 de julio de 2012 de www.everydayhealth.com/longevity/healthy-eating-recommendations.aspx
- Cerebros en Forma. (2010). 5 pilares para un cerebro en forma. Consultado el 1 de diciembre de 2011 en www.fitbrains.com/lifestyle/
- La Rue, A. (2010). Envejecimiento saludable del cerebro: el papel de la reserva cognitiva, la estimulación cognitiva y los ejercicios cognitivos. En A. K. Desai (Ed.), El cerebro que envejece saludablemente: métodos basados en evidencia para preservar la función cerebral y prevenir la demencia, Clínicas de Medicina Geriátrica, 26, 99-111.
- Mitchell, T. (2010, 8 de enero). Pasos sencillos para envejecer bien. USA Today. Obtenido de www.usatoday.com
- Fundación Nacional del Sueño (2011). Envejecimiento y sueño. Obtenido de www.sleepfoundation.org/article/sleep-topics/agingand-sleep

Clave de respuestas del Sudoku

1	3	5	6	9	2	4	8	7
7	9	6	3	8	4	1	2	5
4	8	2	5	1	7	3	6	9
2	7	9	1	3	5	6	4	8
8	5	3	7	4	6	9	1	2
6	4	1	8	2	9	7	5	3
3	2	7	4	6	8	5	9	1
9	1	4	2	5	3	8	7	6
5	6	8	9	7	1	2	3	4



Adaptado y utilizado con permiso de la Investigación y Extensión de la Universidad de Arkansas y la Facultad de Agricultura de la Universidad de Kentucky.

Autores

Erin Yelland, Ph.D., CFLE, profesora asistente y especialista en extensión, desarrollo y envejecimiento de adultos, Investigación y Extensión de K-State

Amy F. Hosier, profesora asociada, Universidad de Kentucky

LaVona S. Traywick, profesora asociada, Universidad de Arkansas

Revisores

Dra. Rosalie Otters, Universidad de Arkansas

Dra. Lisa Washburn, Universidad de Arkansas

K-STATE
Research and Extension

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en www.bookstore.ksre.ksu.edu

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3259S Noviembre de 2021