

Mantener una mente activa y conservar la memoria

Con los años todos vamos perdiendo agilidad mental y memoria. Para mantenerlas es necesario ejercitarlas, igual que se ejercita un músculo para que esté fuerte. Escoja las actividades en función de sus gustos y posibilidades.

Manténgase activo

Realice diariamente **alguna actividad** de ocio, profesional, de la casa, etc.

- **Asista a clases** de algún tema que le interese: cocina, mecánica, ajedrez, ordenador, etc...

Cursos de su profesión o diferentes a su actividad habitual. Aprenda a leer y a escribir, graduado escolar, idiomas...



- **Disfrute de nuevas aficiones:** Punto, ganchillo, macramé, cerámica, pintura, fotografía. Bricolaje, restauración de muebles. Tocar un instrumento musical, aprender canto...



- **Realice actividades fuera de casa:** ver exposiciones, cantar en una coral, tocar en un grupo, yoga, gimnasia, petanca. Excursiones, paseos por sitios distintos a los habituales.

- **Participe en actividades sociales:** fiestas populares, campañas solidarias, colabore con otras personas que puedan necesitar su ayuda. Organice encuentros con los amigos o la familia.

- **Lea habitualmente** algún libro y/o algo de prensa.

- **Escuche la radio. Escriba** un diario o poesía, colabore en alguna revista,...



- **Vea poca televisión.** Mientras ve televisión puede emocionarse (llorar, enfadarse, reírse,...), pero la capacidad de pensar disminuye.

Lleve una vida sana

- **Descanse** lo necesario.

- **Haga ejercicio** según sus capacidades: camine media hora por la mañana y por la tarde, vaya en bicicleta, nade, baile o cuide el jardín o huerto.

- Coma de forma sana.

- **Evite el tabaco, el alcohol,** etc.



Controle sus preocupaciones

- Aparque sus propios problemas mientras otros le hablan, **escuche con atención e interés verdadero** y recordará mejor lo que le han dicho.

- **Procure solucionar los problemas** y evite dar vueltas a sus preocupaciones, resentimientos, etc. No dé a los problemas más atención de la que se merecen.

- Procure controlar la angustia.

- Haga relajación siempre que pueda.

NO HAY NINGUNA PASTILLA QUE AUMENTE SU AGILIDAD MENTAL.

Ponga fecha a su cambio de actitud.