



## *Mejorando la* Salud Mental

**Centro de Memoria Saint Alphonsus**

(208) 302-5400 | (208) 302-6000

[SaintAlphonsus.org](http://SaintAlphonsus.org)



**Saint Alphonsus**

A Member of Trinity Health

---

**MITO:**

No puede reducir el riesgo de padecer demencia en el futuro.

**VERDAD:**

**PUEDE reducir su riesgo abordando de forma exhaustiva y enérgica todos y cada uno de los factores de riesgo modificables.**




---



# Factores de riesgo modificables de la demencia

¿Qué factores de riesgo poseo?

Me gustaría tomar las siguientes medidas:

 <b>Hipertensión arterial</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>Diabetes</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>Sobrepeso</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>Lesiones cerebrales</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>Falta de ejercicio</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>Poca sociabilidad</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>Tabaco</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>Aumento de consumo de alcohol</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>Problemas auditivos</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>Depresión</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>Falta de actividad mental</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>Contaminación atmosférica</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>Sueño insuficiente*</b>	<input type="checkbox"/>

\*No es un factor de riesgo modificable basado en pruebas, pero la evidencia de que las proteínas dañinas se eliminan del cerebro durante el sueño sugiere un papel importante en la prevención.

# Ejercicio físico para un cerebro sano

El ejercicio proporciona toda una serie de beneficios, incluso para su cerebro. Se ha demostrado que la actividad física regular mejora la memoria, la atención y la función en general.<sup>1</sup> Y, con el tiempo, mantenerse activo mediante actividades como caminar, bailar, hacer yoga y otros ejercicios podría ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo.<sup>2</sup> Encuentre las actividades adecuadas, cree una rutina, empiece poco a poco y vaya aumentando, participe con otras personas y consulte a su médico sobre cualquier preocupación.



## PUEDA PASAR A LA ACCIÓN

Pruebe estos consejos para poner en marcha hábitos de ejercicio saludables que le ayudarán a mantener su cerebro en forma:

- **Encuentre las actividades adecuadas.** Todo el mundo, a cualquier edad, puede mantenerse activo, sólo hay que encontrar las actividades adecuadas. Los adultos mayores deben hacer al menos 2½ horas a la semana de ejercicio aeróbico moderado, como caminar, correr, nadar, bailar o montar en bicicleta.<sup>3</sup> También puede probar actividades de flexibilidad y equilibrio, como yoga o tai chi, y actividades de fuerza, como entrenamiento de resistencia o ejercicios en casa.
- **Cree una rutina.** Establecer un horario regular de ejercicio le aportará los mayores beneficios para la salud cerebral. Busque las horas más convenientes, como a primera hora de la mañana o a última hora del día. Si no dispone de mucho tiempo, pruebe con varios periodos cortos de 10 minutos de caminata u otro ejercicio moderado. En general, los adultos mayores deben intentar mantenerse activos al menos 3 días a la semana.
- **Empiece despacio y vaya aumentando.** Si acaba de empezar una nueva rutina de ejercicios, empiece con lo que le resulte cómodo y luego añada poco a poco más tiempo e intensidad. Esto le ayudará a evitar lesiones y a encontrar una rutina que pueda seguir haciendo cada semana.
- **Comprométase con amigos, familiares o clases.** Hacer ejercicio con la familia o los amigos puede ser divertido, energizante y ayudarle a entrar en una rutina. También puede apuntarse a clases colectivas a través de un gimnasio o una organización comunitaria.
- **Pregunte a su médico sobre preocupaciones o enfermedades crónicas.** Si tiene alguna duda o preocupación específica sobre el ejercicio, pregunte a su médico o a otro profesional de la salud. Pueden ayudarle con un plan seguro y eficaz, incluso si usted o un ser querido padece una enfermedad crónica como artritis, EPOC o diabetes.

1. <https://cp.neurology.org/content/8/3/257>

2. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)60461-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)60461-5/fulltext)

3. <https://www.nia.nih.gov/health/how-older-adults-can-get-started-exercise>

Fuente: UsAgainstAlzheimer's

# La dieta MIND para la salud de Envejecimiento cerebral

La dieta Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) es un híbrido de las dietas mediterránea y DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension).

Varios estudios han identificado que seguir la dieta MIND puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar demencia. Aún se debate en la comunidad médica hasta qué punto la dieta MIND proporciona beneficios para la cognición, pero en un estudio, el seguimiento estricto de la dieta MIND pareció reducir el riesgo de demencia de Alzheimer hasta en un 53%.

## COSAS QUE INCORPORAR A SU DIETA

- Verduras de hoja verde (al menos 6 raciones a la semana)
- Otras verduras (al menos 1 al día)
- Frutos secos (5 raciones a la semana)
- Bayas (2 o más raciones a la semana)
- Frijol (al menos 3 raciones a la semana)
- Cereales integrales (3 o más raciones al día)
- Pescado (al menos 1 ración a la semana)
- Aves de corral (2 raciones a la semana)
- Aceite de oliva (utilízelo para cocinar y aliñar)



## COSAS QUE DEBE LIMITAR EN SU DIETA

- Carne roja (menos de 4 raciones a la semana)
- Mantequilla y margarina (menos de 1 cucharadita diaria)
- Queso (menos de 1 ración a la semana)
- Bollería y dulces (menos de 5 raciones a la semana)
- Comida rápida o frita (menos de 1 ración a la semana)

Fuente: "MIND Diet Associated with Reduced Incidence of Alzheimer's Disease." <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4532650/>

# ¡Únase al Reto de las 5 Conexiones!

¿Quiere mejorar su salud mental y física?  
¿Profundizar sus amistades? ¿Aumentar su  
inmunidad?

## ÚNASE AL DESAFÍO

Uno de los factores importantes para la  
felicidad y la salud a largo plazo son nuestras  
relaciones. Estamos pidiendo a todo el mundo  
que realice 5 acciones durante 5 días para  
expresar gratitud, ofrecer apoyo o pedir  
ayuda. ¿Cómo se acercará y conectará?



## UTILICE ESTE ESPACIO PARA REFLEXIONAR SOBRE SU EXPERIENCIA EN EL DESAFÍO 5 POR 5

	Cómo me conecté hoy	Cómo me hizo sentir la conexión
Día 1		
Día 2		
Día 3		
Día 4		
Día 5		

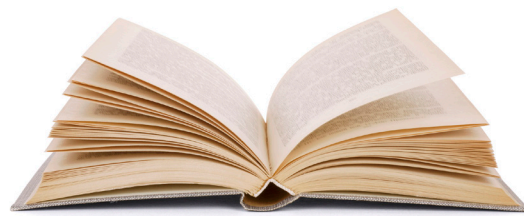
Fuente: Oficina del Cirujano General de EE.UU. [SurgeonGeneral.gov/challenge](https://www.surgeongeneral.gov/challenge)

# Manténgase mentalmente activo

## MEJORE SU APTITUD MENTAL

Investigadores de la Universidad de Stanford (EE.UU.) descubrieron que la pérdida de memoria puede mejorarse entre un 30 y un 50 por ciento simplemente haciendo ejercicios mentales. El cerebro es como un músculo: si no lo ejercita con regularidad, sus funciones disminuyen. Las sugerencias incluyen:

- Mantenga su vida social y participe en muchas conversaciones estimulantes.
- Lea periódicos, revistas y libros.
- Juegue a juegos de “pensar” como el Scrabble, las cartas y el Trivial Pursuit.
- Haga un curso sobre un tema que le interese.
- Cultive una nueva afición.
- Aprenda un idioma.
- Haga crucigramas y juegos de palabras.
- Vea en televisión los programas de juegos de “preguntas y respuestas” y juegue con los concursantes.
- Juegue a juegos que supongan un reto para el intelecto y la memoria, como el ajedrez.
- Aficiones como la carpintería pueden mejorar la conciencia espacial del cerebro.
- Mantenga el estrés bajo control con meditación y relajación regular, ya que un exceso de hormonas del estrés como el cortisol puede ser perjudicial para las neuronas.



## AUMENTE SU MEMORIA

Recordar bien es una habilidad que se aprende. Hay formas de mejorar una memoria defectuosa sea cual sea su edad. Las sugerencias incluyen:

- Asegúrese de que está prestando atención a lo que quiera recordar. Por ejemplo, si está ocupado pensando en otra cosa, puede que no se dé cuenta de dónde está poniendo las llaves de casa.
- Utilice activadores de memoria, como técnicas de asociación o visualización. Por ejemplo, vincule un nombre que quiera recordar con una imagen mental.
- Practique el uso de la memoria. Por ejemplo, intente recordar listas cortas, como la lista de compras. Utilice activadores de memoria que le ayuden a “saltar” de un elemento al siguiente. Un tipo de activador de la memoria es una ruta de senderismo que conozca bien. Una mentalmente cada elemento de su lista a un punto de referencia a lo largo de la ruta. Por ejemplo, imagine que pone el pan en el buzón, las manzanas en casa del vecino de al lado y la carne en la parada del autobús. Para recordar la lista, solo tiene que “recorrer” la ruta en su mente.

Fuente: Australia. Estado de Victoria. Envejecimiento saludable — manténgase mentalmente activo. Hoja informativa. Disponible gratuitamente en Internet.

# PARAR Sonrier IR (STOP Smile GO) Relajación

STOP Smile GO es una técnica que utiliza la respiración diafragmática para aumentar la relajación y el bienestar mental.



- S** ▶ Deje todo lo que esté haciendo y cierre los ojos.
- T** ▶ Haga 10 respiraciones lentas y profundas con el vientre, con una exhalación más larga que la inhalación.
- O** ▶ Observe el movimiento de su pecho y abdomen.
- P** ▶ Pare y luego vuelva a respirar normalmente.



- Smile** ▶ Sonría al universo. Una sonrisa falsa está totalmente bien.



- G** ▶ Exprese gratitud a su respiración: “Hola Respiración, vieja amiga. Gracias por relajarme de nuevo.”
- O** ▶ Abra los ojos y vuelva a lo que estaba haciendo.

## PRACTIQUE LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Para comenzar la respiración diafragmática o abdominal, colóquese en una posición cómoda, inspire por la nariz y espire por la boca. Al hacerlo, el vientre sale durante la inhalación y entra durante la exhalación. Al final de este ejercicio mente-cuerpo, experimentará un:

- Reducción de la hormona del estrés (cortisol)
- Frecuencia cardiaca más baja
- Reducción de la presión arterial
- Mejora de la función inmunitaria y de la señalización de la insulina
- Fortalecimiento del córtex prefrontal (CEO del cerebro)

Practique esta técnica de respiración una vez cada hora en los días fáciles o más tiempo en los días más difíciles.

Inspirado por Zev Schuman-Olivier, MD. STOP ACHE GO. Chacmc.org

Fuente: Abhilash Desai, MD. Centro de excelencia para la salud conductual en centros de enfermería. NursingHomeBehavioralHealth.org



# Creando S.M.A.R.T. Declaraciones de objetivos

Fijar objetivos le ayuda a identificar lo que quiere conseguir. La elaboración de objetivos S.M.A.R.T. le ayudará a asegurarse de que sus objetivos son a la vez realistas y ambiciosos, y de que tiene en cuenta todos los detalles relevantes que le ayudarán a garantizar el éxito de sus objetivos. Tómese su tiempo para completar reflexivamente las preguntas que figuran a continuación. Cada pregunta está diseñada para darle mayor claridad sobre lo que desea lograr y lo que le permitirá alcanzar su objetivo.

**Objetivo inicial: Escriba el objetivo que tiene en mente.**

.....

## **ESPECÍFICO:**

¿Qué quiere conseguir? ¿A quién se debe incluir? ¿Qué información les sería útil conocer? ¿Por qué debe priorizarse la consecución de este resultado?

.....

## **MEDIBLE:**

¿Cómo puede medir el progreso? ¿Cómo sabrá si ha alcanzado con éxito su objetivo?

.....

## **ALCANZABLE:**

¿Dispone de las competencias necesarias para alcanzar este objetivo? Si no es así, ¿puede obtenerlos? ¿Qué recursos necesita para lograr este objetivo? ¿Tiene acceso a estos recursos? Si no, ¿puede improvisar? ¿Cuál es la motivación que impulsa este objetivo? ¿La cantidad de esfuerzo requerido está a la altura de lo que se conseguirá con el objetivo?

.....

# Creando S.M.A.R.T. Declaraciones de objetivos

## RELEVANTE:

¿Por qué debe fijarse este objetivo ahora? ¿Se alinea este objetivo con lo que da calidad, sentido y/o valor a su vida?

---

## TIEMPO LIMITADO:

¿Cuál es el plazo? ¿Es realista este plazo?

---

## S.M.A.R.T. OBJETIVO

Revise sus respuestas a las preguntas anteriores y utilice esta información para elaborar una nueva declaración de objetivos S.M.A.R.T. a continuación.

Nota: Cuando escriba sus objetivos S.M.A.R.T., proporcione pruebas de que avanza y progresa hacia el resultado. Ejemplo de idioma:

- Aumentar (*compromiso, eficacia, implicación*)
- Proporcionar (*apoyo, ánimo*)
- Mejorar (*eficiencia, seguimiento*)
- Disminuir (*autoconversación negativa, diálogo interior pesimista*)
- Ahorrar (*tiempo, recursos, energía*)



# Creando S.M.A.R.T. Declaraciones de objetivos

## DIVIDA SUS OBJETIVOS EN TAREAS FACTIBLES

Identifique las tareas específicas asociadas a cada uno de sus objetivos y describa el calendario, los recursos, los hitos y los resultados medibles para cada uno.



## S.M.A.R.T. FINALIZADO OBJETIVO

Reescriba aquí su objetivo S.M.A.R.T.:

### TAREA 1:

Periodo de tiempo	Recursos	Hitos	Resultados medibles

# Creando S.M.A.R.T. Declaraciones de objetivos

## TAREA 2:

Periodo de tiempo	Recursos	Hitos	Resultados medibles

## TAREA 3:

Periodo de tiempo	Recursos	Hitos	Resultados medibles

Fuente: Harvard Longwood Campus Office of Employee Development and Wellness

# Cuidar de mi salud o bienestar

Mi objetivo de salud o bienestar es: \_\_\_\_\_

## ELABORE UN PLAN DE ACCIÓN

¿Hay algo que le gustaría hacer por su salud o bienestar en la próxima semana o dos? Si no hay nada que le gustaría hacer por su salud o bienestar en este momento, puede que quiera volver a planteárselo en el futuro. En caso afirmativo, rellene los siguientes datos. Algunos de ellos pueden no ser aplicables. Intente ser lo más específico posible.

Mi plan de acción	Mis respuestas	Comentarios
¿Qué le gustaría hacer?		
¿Dónde?		
¿Cuándo y con qué frecuencia? ¿A qué hora del día? Si ocurre más de una vez, ¿con qué frecuencia ocurrirá?		
¿Cuánto tiempo o cuánto? ¿Minutos, raciones, etc.?		
¿Cuándo empezará?		

# Cuidar de mi salud o bienestar

## REVISE SU PLAN

1. ¿Hasta qué punto está seguro o segura de que podrá llevar a cabo su plan?

Nada seguro 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy seguro

2. Si eligió 6 o menos, ¿cómo podría cambiar su plan para hacer posible aumentar su número a 7 o más? \_\_\_\_\_

## COMPRUEBE CÓMO LE VA

Lo haré yo mismo.

Lo consultaré con otra persona (un familiar o un miembro del equipo sanitario).

¿Quién es esa persona? \_\_\_\_\_

¿Cómo y cuándo le gustaría comprobarlo (es decir, en una semana o un día, por teléfono o en persona)?

\_\_\_\_\_

**Ajuste su plan según sea necesario. ¡Recuerde celebrar las cosas que salieron bien!**

Fuente: CCMI, [www.centreCMI.ca](http://www.centreCMI.ca)





**Centro de Memoria Saint Alphonsus**  
(208) 302-5400 | (208) 302-6000  
SaintAlphonsus.org

