

Jornadas de Sensibilización

PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO COGNITIVO

OBJETIVOS

- El envejecimiento no es sinónimo de deterioro de nuestras funciones cognitivas, sin embargo, la edad y otros factores de riesgo pueden aumentar la posibilidad de que aparezcan algunos signos de deterioro cognitivo (fallos de memoria, enlentecimiento, dificultades de atención y concentración). Con los avances en neurociencias conocemos los factores y hábitos de vida que nos facilitan la prevención y/o el retraso de este.
- Conocer aquellos cambios asociados al envejecimiento y pautas asociados a su manejo y los hábitos de vida que tienen un mayor impacto en la prevención del posible deterioro cognitivo.

DURACION

90 min.

CONTENIDOS

- ¿Qué es el envejecimiento cognitivo?
- Envejecimiento y deterioro cognitivo no son sinónimos
- El cerebro y los cambios asociados al envejecimiento
- Plasticidad cerebral, Neurogénesis y Reserva cognitiva
- La Memoria y la Atención
- Pautas para la prevención del envejecimiento cognitivo
- Salud cardiovascular y prevención del envejecimiento
- Alimentos neuroprotectores
- Hábitos saludables para la prevención del envejecimiento cognitivo
- Hábitos sociales y Mente Activa como factores de protección

El objetivo de las jornadas, es la sensibilización de los trabajadores y no constituye en ningún caso una formación específica en materia de Prevención de Riesgos Laborales