

# OCUPACIÓN Y ESTILO DE VIDA

## ¡MANTENTE ACTIVO Y SOCIABLE!

La participación habitual en actividades sociales se asocia a un mejor funcionamiento de la memoria, en edades avanzadas.

Y el contacto frecuente con amigos, familiares... predice un envejecimiento saludable.

Así que mantente activo y en contacto con tus seres queridos.



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019

Área de Actividades Preventivas

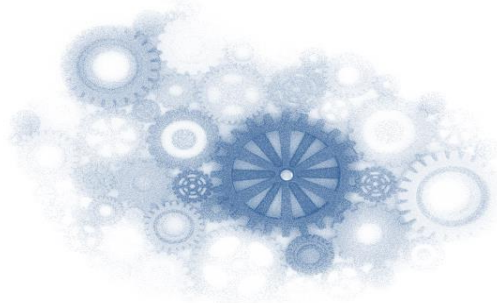


MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz



LO QUE AYUDA A NUESTRO CUERPO,  
AYUDA A NUESTRO CEREBRO



# CUIDA TU SALUD



LOGO



## PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO COGNITIVO

Área de Actividades Preventivas

# ENVEJECIMIENTO COGNITIVO

- ❑ Con la edad, comienzan a reducirse el número de sinapsis (o conexiones) con otras neuronas,
- ❑ La oxigenación celular es susceptible de cambio: la alimentación, el descanso, pueden reducir los niveles de oxígeno.
- ❑ Y se reduce la producción de proteínas que participan en el correcto funcionamiento cerebral.

La plasticidad neuronal representa la facultad del cerebro para recuperarse y reestructurarse

**“La plasticidad cerebral nos permite cambiar y aprender en cualquier etapa de la vida”**

**¡LAS NEURONAS NO MUEREN CON LA EDAD, SINO QUE COMIENZAN A FUNCIONAR A UN RITMO MUCHO MENOR!  
¡EVITA UN ENVEJECIMIENTO TEMPRANO!**

**ESTADO DE SALUD ¡CUIDATE!** La ausencia de enfermedades cardiovasculares y otras de tipo crónico, niveles de presión sanguínea adecuados y hábitos de vida saludables (alimentación rica en antioxidantes y B-carotenos, práctica regular de ejercicio físico, bajo o nulo consumo de alcohol y/o tabaco,...) son predictores de un envejecimiento cognitivo saludable.

## ACTIVIDAD FÍSICA ¡MUÉVETE!

- ❑ La práctica regular de ejercicio físico es beneficiosa en la prevención de los factores de riesgo cerebrovasculares (hipertensión, diabetes, obesidad...)
- ❑ Además al realizar deporte se favorece la liberación de varios neurotransmisores (dopamina, serotonina, endorfinas...) que intervienen en nuestra capacidad de concentración, memoria, aprendizaje, calidad del sueño y regulación del estrés.



**INCORPORA EL EJERCICIO EN TU VIDA**  
Subir escaleras / no coger el coche en trayectos cortos / bajar antes del autobús ....

## CUIDA TU SUEÑO ¡DESCANSA!

Dormir menos de 7 horas al día, contribuye a acelerar el deterioro cognitivo, por lo que llevar a cabo una adecuada higiene del sueño es fundamental para la prevención del envejecimiento cognitivo.

## ¡ESTIMULA Y FOMENTA TU RESERVA COGNITIVA!

Fomenta la activación cognitiva: aprende un nuevo idioma, viaja, lee, escribe una historia, asiste a actos culturales, toca un instrumento, pinta, juega al ajedrez, entrena tu memoria,... la activación mental contribuye al mantenimiento de la sinapsis, protegiendo la memoria y otras funciones como el razonamiento inductivo y la orientación espacial.

