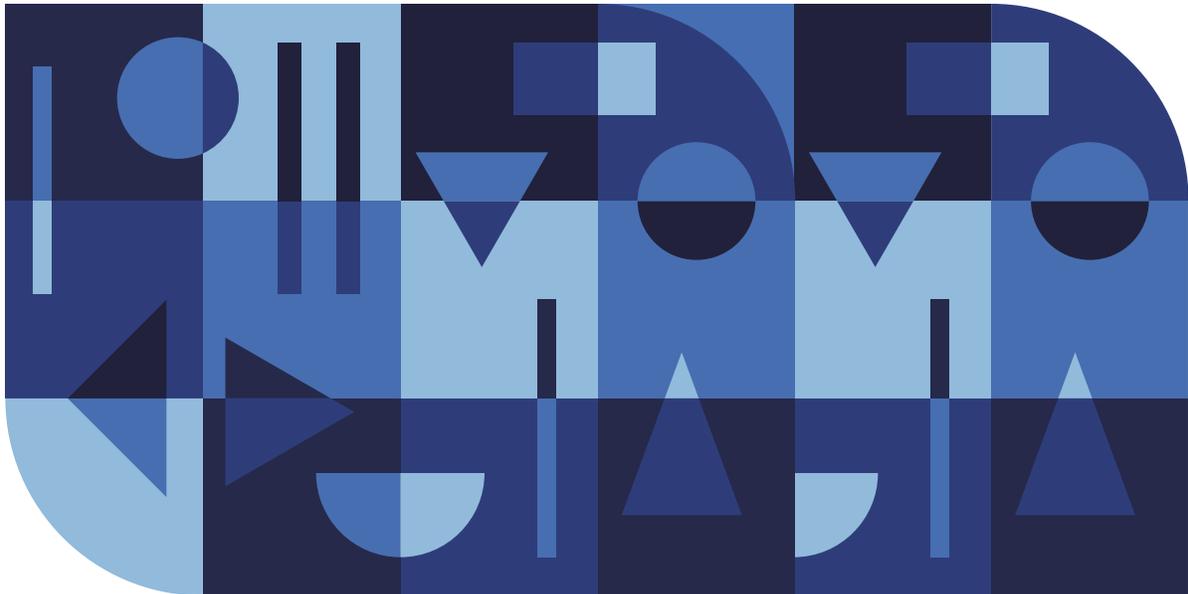


Guías sobre Salud

Decálogo del envejecimiento cerebral saludable

Unidad de Memoria Hospital del Salvador





¿Qué es la Unidad de Memoria?

La Unidad de Memoria es una iniciativa creada como parte del Plan Nacional de Demencia impulsado por el Ministerio de Salud en 2017 en respuesta al aumento de la población adulta mayor y la prevalencia de demencia en la población.

Esta Unidad es parte del Servicio de Neurología del Hospital del Salvador y está respaldada por el Programa de Fisiopatología del ICBM, Ciencias Neurológicas Oriente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, y del Centro de Gerociencia, Salud Mental y Metabolismo. Forma parte del Centro de Memoria y Neuropsiquiatría, y tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas con demencia y sus cuidadores.

A lo largo de los años, ha desarrollado una guía de funcionamiento para apoyar a la creación de nuevas Unidades de Memoria y participa en investigación para responder, con base en el conocimiento científico, a las necesidades de las personas con demencia.



El Decálogo del Envejecimiento Cerebral Saludable enfatiza la importancia de seguir estos puntos clave para promover un envejecimiento cerebral óptimo:

1. Mantener actividades sociales e intelectuales.
2. Alimentarse de manera adecuada.
3. Realizar ejercicio físico regularmente.
4. Evitar el tabaco.
5. Promover la ingesta moderada de alcohol.
6. Conservar un peso corporal adecuado.
7. Controlar las enfermedades crónicas.
8. Dormir bien y suficiente.
9. Pasarlos bien, ya que la alegría es un signo de buena salud.

Estas pautas son esenciales para mantener un cerebro y un cuerpo saludables a medida que envejecemos.

*Adaptado: Decálogo para el Buen Trato a las personas mayores. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología.

Decálogo del envejecimiento cerebral saludable

- 1 Mantenga un control médico regular:**

Muchas enfermedades pueden afectar su memoria si no se controlan adecuadamente. Un chequeo regular puede detectarlas y tratarlas satisfactoriamente, evitando dañar su memoria.
- 2 Realice ejercicio físico regularmente:**

Inicie una actividad física gradualmente según su tolerancia hasta llegar a 30 minutos al menos 3 veces por semana.
- 3 Duerma regularmente y descanse:**

En caso de dificultades y no conseguir un sueño reparador, consulte a su médico.
- 4 Mantenga su actividad intelectual:**

Realice actividades que le interesen y desafíen su mente, como mantenerse informado, aprender cosas nuevas, estudiar, etc.
- 5 Mantenga sus redes sociales:**

Reúnase con amigos y familiares. Asista y participe en actividades grupales.

6 Aliméntese de un modo saludable:

Consuma diariamente frutas y verduras, prefiera pescados y carnes blancas. Aumente el consumo de legumbres, cereales, palta, aceite de oliva, aceitunas, nueces, almendras y maní. Disminuya el consumo de sal y evite grasas de origen animal.

7 No fume y beba alcohol con moderación.

8 No se automedique:

Productos naturales y farmacéuticos pueden afectar negativamente la memoria y su salud.

9 Páselo bien:

La alegría es signo de buena salud.

10 En caso de tener quejas de memoria, consulte a su médico, hay mucho que se puede hacer.



Número Unidad de Memoria | 225753560

Sigue a nuestras redes:

 @hsalvador.cl

 fb.me/hsalvador.cl

 www.hsalvador.cl

