



ACTIVA TU MENTE

Recomendaciones prácticas para mantener tu mente en forma

betiON

Euskadiko Telelaguntza Zerbitzu Publikoa
Servicio Público de Teleasistencia de Euskadi

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGUKO ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SALA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

En el presente cuaderno os presentamos algunos trucos y recomendaciones de actividades que se pueden realizar en casa para mantener activa la mente y que no conllevan mucho esfuerzo.



¿QUÉ ES EL CEREBRO?

Es uno de los órganos más grandes de nuestro cuerpo.

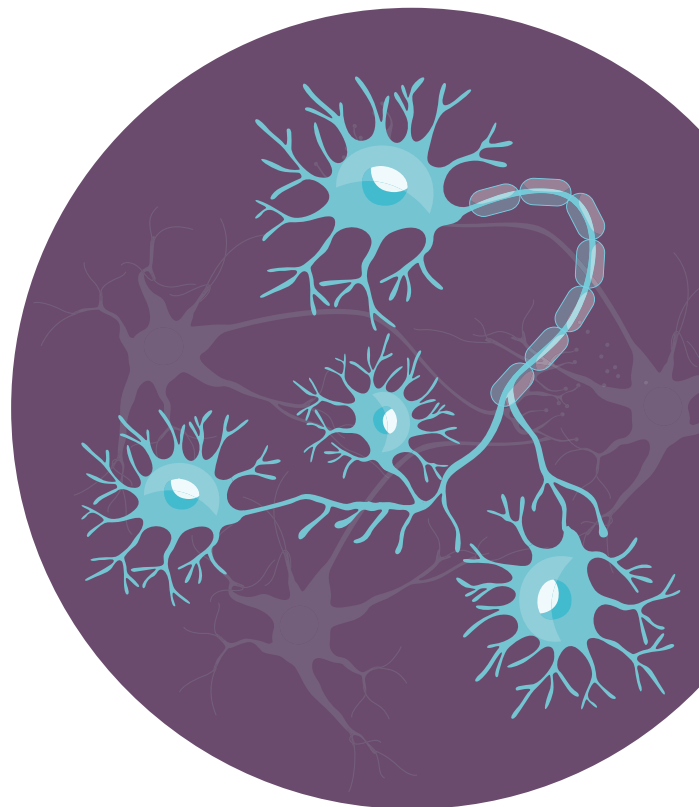
Sin cerebro no podríamos vivir. Es el que se encarga de pensar, reaccionar y hacernos funcionar adecuadamente en nuestro entorno.

Se encarga de las funciones básicas y superiores del ser humano: respirar, sentir, recordar, emocionarnos, movernos, relacionarnos con los demás... En pocas palabras: es el **centro de control** de nuestro cuerpo.

Está formado por **millones de neuronas** y son las conexiones entre esas neuronas desde todas las zonas del cerebro las que nos permiten ser quienes somos.

El cerebro puede crecer hasta los 20 años y puede llegar a pesar hasta 1,5 kg aproximadamente.

Está recubierto por membranas y se encuentra flotando en un líquido transparente, el **líquido cefalorraquídeo**, que sirve para nutrir y proteger al cerebro de los golpes. A su vez, está recubierto por todo un sistema cerebrovascular, con importantes venas y arterias que lo dotan de oxígeno.



¿CÓMO FUNCIONA?

El cerebro funciona a través de la transmisión de información entre las neuronas. Cuando las neuronas se ponen en contacto, se generan impulsos eléctricos y químicos que permiten que la información no se pierda hasta que llegue a su destino.

Todo esto ocurre en milésimas de segundos; de manera coordinada se producen miles de conexiones, permitiéndonos percibir, entender y responder al mundo de una manera adecuada.

¿QUÉ SON LAS FUNCIONES COGNITIVAS?

Las funciones cognitivas son los procesos mentales que nos permiten recibir, seleccionar, almacenar, transformar, elaborar y recuperar la información del ambiente.

Las principales funciones cognitivas son:

- ◆ **Orientación**, para saber quiénes somos, dónde estamos y en qué momento.
- ◆ **Atención**, para concentrarnos en las tareas que realizamos.
- ◆ **Percepción**, para reconocer personas, objetos y todo lo que nos rodea.
- ◆ **Memoria**, para recordar y aprender de las experiencias que tenemos.
- ◆ **Lenguaje**, para comunicarnos.

- ◆ **Funciones ejecutivas**, para planificar lo que hacemos, conocer las normas sociales en las que nos desenvolvemos, autorregularnos y organizarnos.

¿EL CEREBRO SE PUEDE ENTRENAR?

Gracias a la capacidad que tiene nuestro cerebro de establecer nuevas conexiones entre neuronas y reforzar las antiguas, podemos mejorar nuestras capacidades cognitivas. A esto se le denomina **plasticidad cerebral**.

Cuanto más ejercitamos nuestro cerebro, mayor **reserva cognitiva** generamos, es decir, mayor número de conexiones y menor posibilidad de deterioro o pérdida de funciones.

Por tanto, **el cerebro sí se puede entrenar**. Y cuanto más lo entrenemos, mejor para nuestra salud mental y para su recuperación en caso de que sufra un daño.



Estimula tu lenguaje: conversa, juega a palabras encadenadas, describe lo que ves en la habitación, por la ventana o en una fotografía.

- ◆ Hojea alguna revista y busca una foto que te llame la atención. Piensa en 10 adjetivos que crees que describen la imagen o tema fotografiado.
- ◆ Selecciona una frase de un libro y trata de recordarla durante el día o intenta formar una frase diferente, pero con las mismas palabras.
- ◆ Al leer una palabra, piensa rápidamente en otras cinco que comiencen con la misma letra.
- ◆ Deletrea palabras al revés. Tu cerebro se irá acostumbrando a realizar este tipo de operaciones y cada vez te costará menos esfuerzo.

Sabías que... cuanto más estimulamos el lenguaje, más prevenimos la aparición de demencias.

LEE TANTO COMO SEA POSIBLE

Leer es un gran ejercicio cerebral. ¡Te aconsejamos que leas tanto como puedas!

Tienes una gran variedad de opciones: periódicos, revistas, libros, artículos...

Pero si leer no es un hábito para ti, empieza progresivamente. Se trata de disfrutar de la lectura a la vez que ejercitamos la mente.

Cuanto más complicado y desafiante sea el texto, mayor entrenamiento para tu cerebro.

AUMENTA EL VOCABULARIO

Aprender cada día una palabra nueva es un buen ejercicio.

Un diccionario te servirá para la tarea. Elige un número al azar, abre el diccionario por esa página y encuentra una palabra que nunca hayas usado o escuchado.

Trata de usar esas palabras nuevas en tus conversaciones diarias. Nunca es tarde para aprender nuevas palabras y expresarnos mejor.

Si compartes tus descubrimientos con otras personas, ayudarás a que el resto también ejercite su mente.



EL PLACER DE ESCRIBIR

Da rienda suelta a esa creatividad que llevas dentro y escribe.

¿Sobre qué? Sobre lo que quieras: tu pasado, sueños, sentimientos... o crea historias, cuentos, aventuras donde seas el protagonista... Serán tus pequeños o grandes tesoros.

¡Escribir requiere mucha actividad cerebral!

HISTORIAS BONITAS DEL PASADO

Trata de recordar un acontecimiento agradable de tu vida (tu niñez, tu primer trabajo, tu boda, algún viaje...) y cuéntaselo a alguien, o escríbelo. Cuantos más detalles incluyas, mejor.

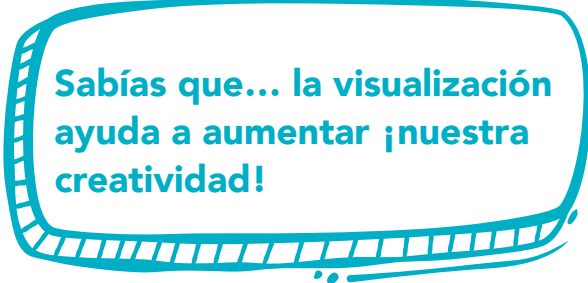
Sabías que... estimular
recuerdos positivos
mejora el estado de ánimo
y aumenta la autoestima. :D

EJERCITA TU MEMORIA

Trata de memorizar las cosas que te ocurren durante el día, las noticias que escuches en la radio o la televisión, etc.

Cuando entres en un sitio nuevo, fíjate en los detalles de la decoración y enuméralos un poco más tarde con los ojos cerrados.

Practica la visualización. El recuerdo por imágenes ayuda a la hora de recordar la lista de la compra, tareas pendientes... Por ejemplo, antes de ir a comprar, imagínate recorriendo los pasillos y cogiendo los alimentos o productos que vayas a necesitar.



Sabías que... la visualización ayuda a aumentar ¡nuestra creatividad!

APAGA LA TELEVISIÓN

No pases la mayor parte del día viendo la televisión. Y si no quieres apagarla, usa tu cerebro cuando la veas. Elige programas que enseñen cosas, como documentales o concursos sobre temas educativos y culturales.

O, si te gustan otro tipo de programas, analiza y piensa acerca de lo que ves. Reflexionar y ser críticos con lo que vemos ayuda a desarrollar el cerebro.

APRENDE UN NUEVO IDIOMA

Los expertos afirman que aprender un idioma nuevo es un gran factor protector que previene la aparición de demencia.

Cuanto más complejo y diferente sea el idioma, más ejercitarás el cerebro.

¡Contémplo como un reto personal!

Aunque, si no tienes tiempo, siempre puedes aprender expresiones en idiomas diferentes.



LLEVA UNA VIDA SALUDABLE

Comer bien y hacer ejercicio es fundamental.

Una dieta saludable rica en proteínas y ácidos grasos Omega 3 protegerá y nutrirá tu cerebro. ¡Por ejemplo, a tu cerebro le encantarán las nueces!

Hacer ejercicio reduce el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares e influye en la estabilidad emocional, reduciendo el estrés. Puedes caminar al menos 20 minutos al día y ¡ya notarás los cambios!

DESCANSA LO NECESARIO

Una adecuada calidad de sueño es fundamental para el buen funcionamiento del organismo y para nuestro bienestar.

Intenta dormir 8 horas. Tanto la falta de sueño como dormir excesivamente tienen efectos negativos en el rendimiento, la atención y el tiempo de respuesta.

Para dormir bien, lo mejor es establecer una rutina: ir a dormir a la misma hora todos los días con una temperatura agradable, poco ruido y ambiente oscuro.

Si no duermes bien durante la noche, procura evitar las siestas durante el día. Aunque si no puedes evitarlo, intenta no sobrepasar los 30 minutos de siesta al día.

APRENDE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Saber respirar adecuadamente para reducir la ansiedad, visualizar escenas positivas del pasado o inventadas que te transmitan paz y serenidad, relativizar los problemas que acontecen o darles otro significado o relajar los músculos y practicarlo cada día puede tener resultados muy positivos en tu salud.

Busca un momento del día adecuado para ponerlo en práctica y empieza a disfrutar de tu paz interior.



CONTACTA CON LA NATURALEZA

Contactar con la naturaleza ayuda a desconectar de las obligaciones, reduce el estrés y aporta bienestar a nuestro cerebro.

No es necesario que te vayas a vivir al campo, pero dar un paseo por zonas verdes o parques cercanos seguro que está a tu alcance. ¡Incluso ver fotografías o imágenes de naturaleza puede servirte!

Sabías que... El contacto con la naturaleza ayuda a reducir la fatiga atencional, inhibe nuestros impulsos y aumenta las ganas de estar en contacto con otras personas y de realizar actividades físicas.

DALE A TU CEREBRO UN RATO DE SILENCIO

La exposición a ruido constante produce estrés cerebral y perjudica a su buen funcionamiento. Intenta eliminar todas aquellas fuentes de ruido innecesarias, como tener la televisión de fondo, durante al menos una hora cada día.

El silencio potencia que las conexiones neuronales se fortalezcan y ¡ayuda a poner en orden nuestras emociones del día!

PASA TIEMPO CON FAMILIARES O AMIGOS

Las relaciones sociales estimulan nuestro cerebro, ayudan a mantenerlo activo y joven durante más tiempo. Además, reducen el estrés, mejoran nuestro estado de ánimo y contribuyen a la salud mental.

Las personas somos animales sociales. ¡Nuestro cerebro necesita la estimulación social para sobrevivir y mantenerse sano!

ESFUÉRZATE CON LOS NÚMEROS

No dejes de realizar cálculos mentales: el coste de la compra, la edad de tus familiares, cuántos días quedan para algún acontecimiento importante, suma los números de las matrículas de los coches que te encuentres por el camino...

Sabías que... la capacidad de cálculo aumenta la flexibilidad mental y nos ayuda a adaptarnos mejor a las situaciones de la vida diaria.



RESUELVE CRUCIGRAMAS Y ROMPECABEZAS

Prueba a resolver sudokus, sopas de letras, adivinanzas, crucigramas... Suponen pequeños retos que te ayudarán a aumentar tu autoestima.

También puedes probar con juegos de mesa que, además, ayudarán a que pases un tiempo en buena compañía.

¡Y progresa en dificultad!

A más complejidad, más conexiones neuronales y, por tanto, más actividad cerebral.

Puedes probar con cubos mágicos (los conocidos cubos de Rubik): requiere planificación, habilidades motoras y mucha concentración.

CONSTRUYE

Actividades como resolver puzzles o juegos de construcción requieren concentración, paciencia y la activación de muchas funciones cognitivas.

El tiempo pasará volando y cuando te des cuenta, habrás ejercitado mucho tu cerebro.

Usando el entretenimiento pones en marcha funciones ejecutivas, que son las que te ayudan a planificar, organizar y saber comportarte adecuadamente en cada situación.

Existen numerosas actividades y recursos en tu zona de los que podrás beneficiarte. Consulta a los Servicios Sociales o a tu Servicio de Teleasistencia, ¡sabremos orientarte!

PRESTA ATENCIÓN A LO QUE HACES

Cuando realices actividades muy habituales como apagar la luz o cerrar la puerta, presta atención y comenta en voz alta lo que estás haciendo. Imagina que tienes la costumbre de cerrar la puerta con llave antes de ir a dormir y, más tarde, tienes dudas sobre si lo has hecho o no. Una manera de recordarlo es que, mientras realizas las diferentes acciones, comentes en voz alta lo que haces: «Me dirijo a la puerta principal, echo la llave, coloco la llave en la cesta, apago la luz, vuelvo a la cama». Este sencillo ejercicio te ayudará a consolidar el recuerdo.

¡Y mejor hacer las tareas de una en una! Hay que dar tiempo a nuestro cerebro para que almacene la información.

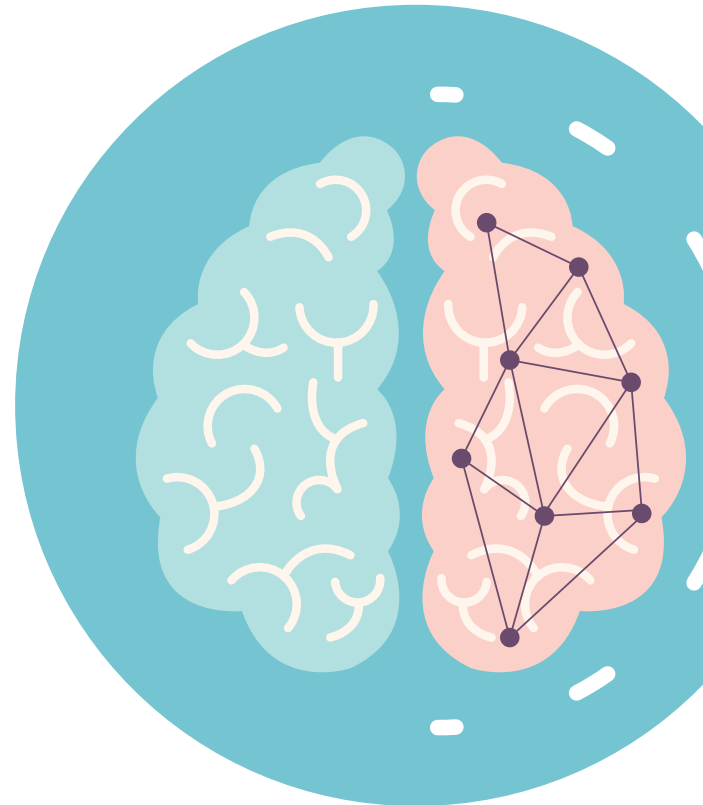
Sabías que... expresar en voz alta las acciones en el momento ayuda al posterior recuerdo. ¡La mayor parte de los olvidos se producen por hacer varias cosas a la vez!

PRUEBA COSAS NUEVAS

La rutina es importante para no sobrecargarte de tareas, pero tiene la particularidad de volver vago al cerebro.

Por eso, de vez en cuando, es bueno hacer las cosas de manera diferente: cambia de recorrido en el camino al trabajo o al supermercado, anda al revés por la casa, cepíllate los dientes con la mano no dominante, pon el reloj de pulsera ante un espejo y mira la hora del revés...

¡Introduce pequeños cambios en los hábitos! Le vendrá muy bien a tu cerebro.



CAMBIA TU MANO DOMINANTE

Prueba a utilizar la mano contraria a la habitual para realizar diferentes actividades. Así estimularás tu otro hemisferio cerebral y te volverás un poco ambidiestro.

Pasar las páginas de un libro, utilizar los cubiertos para comer, peinarte... son actividades que puedes realizar con la otra mano.

Según vayas superando actividades simples, prueba con otras más complejas. Lo importante es ir añadiendo dificultad.

UTILIZA TUS SENTIDOS

Esfuézate por identificar olores y sabores. Lo creas o no, esta actividad pone a trabajar a tu memoria y tus recuerdos y es genial para la mente.

Cuando un olor te parezca familiar, intenta recordar de dónde proviene o intenta determinar los ingredientes de ese plato nuevo que estás probando. Te sorprenderá lo intuitivo que se puede llegar a ser. Estimula tu paladar dándole a probar alimentos nuevos o a los que no está acostumbrado.

Escucha canciones de tu juventud, estimularás recuerdos placenteros.

Mira las fotografías del revés y busca detalles en los que no te habías fijado antes.

DALE RIENDA SUELTA AL TACTO

Acostumbramos a nuestro cerebro a funcionar con información visual, por lo que al utilizar otros sentidos para obtener información del ambiente que nos rodea, incrementamos la activación de áreas cerebrales que habitualmente están más *dormidas*.

Por ejemplo, puedes intentar reconocer las diferentes monedas con el tacto cuando vayas a comprar o identificar qué prenda de ropa es la que vas a utilizar sólo con tocarla.

¡Quién te iba a decir que identificando texturas ejercitarías tu mente!

MEMORIA VISUAL

Utilizamos el sentido de la vista para todo, pero ¿lo recordamos todo? La respuesta es no. Retener toda la información visual que recibes durante el día es prácticamente imposible. Pero siempre podemos potenciar esta habilidad, lo que nos beneficiaría mucho a la hora de localizar objetos personales.

Observa y memoriza la posición de los objetos de la habitación donde te encuentres, o de un cajón de tu casa, y desafíate a recordarlo todo y escribirlo o decirlo en voz alta, para forzar tu memoria y entrenar a tu cerebro a que enfoque la atención en el contexto que le rodea. Por ejemplo, cuando entres en la habitación prueba a memorizar dónde se encuentran los muebles principales y, posteriormente, trata de recordarlos. Puedes ayudar a tu recuerdo describiendo en voz alta la habitación: «El armario está a la derecha, la cama se encuentra en el centro y tiene una mesilla a cada lado. A los pies de la cama hay un baúl de madera oscura».

Estos ejercicios desarrollarán tu memoria visual y espacial.



ESCUCHA MÚSICA

Escuchar música es una excelente actividad de gimnasia cerebral, lo que ayuda a frenar el proceso neurodegenerativo.

La música es un estímulo muy potente para el cerebro: activa la transmisión de información entre neuronas, mejora la capacidad de aprendizaje y estimula la memoria.

¡Hay muchos momentos a lo largo del día en los que la música puede acompañarte!

Sabías que... escuchar música tiene un impacto positivo en nuestro estado de ánimo y activa casi todo nuestro cerebro. ¡Y también puede ayudarte a combatir el insomnio!

REALIZA MAPAS MENTALES

Cuando vayas a una nueva dirección, intenta dibujar en tu cerebro un mapa de tu recorrido.

Establece puntos de referencia, cuenta las veces que giraste a la derecha o a la izquierda, qué distancia recorriste y las cosas que fuiste observando durante el camino.



Imagina que el supermercado al que acudes habitualmente ha cerrado y te han explicado dónde se encuentra otro. Durante el primer recorrido al nuevo supermercado, fíjate en los detalles y en las distancias. Esto te ayudará a recordar el camino la próxima vez. «Tengo que seguir mi calle hasta el final y girar a la izquierda, pasar una panadería con un letrero rojo y girar a la derecha cuando vea la floristería, a la que llegaré tras caminar al menos 5 minutos».

UTILIZA AYUDAS COMPENSATORIAS

Con la cantidad de tareas y preocupaciones que tenemos durante el día, puede pasar que olvidemos cosas importantes.

Por ello, para evitar disgustos, podemos utilizar agendas, listas de tareas o calendarios, que nos ayudan a no sobrecargar la mente y poder utilizar la energía en otras cosas.

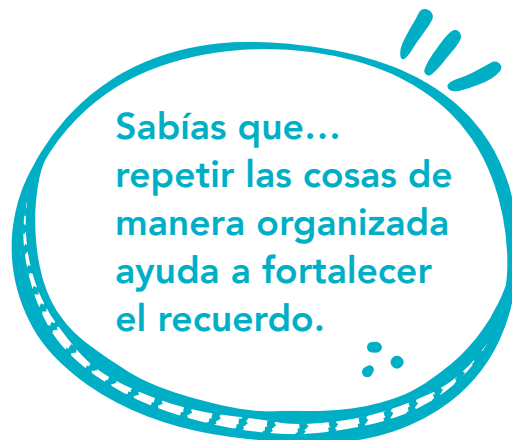
Lo mejor es apuntar los recados según surjan. Por ello, es importante llevar la agenda a mano o tener el calendario en un sitio visible de la casa.

Si es una lista de tareas, ve tachando las acciones a medida que las llevas a cabo. Esto te ayudará a verificar visualmente la cantidad de cosas que eres capaz de hacer a lo largo del día.

¡Planificarte y organizarte es una capacidad más a entrenar!

AL FINAL DEL DÍA, ESTIMULA TU CONCENTRACIÓN

Tómate tiempo para repasar al final del día lo que has hecho y lo que tienes pendiente de hacer. Por ejemplo: «He ido a la piscina con mi vecina, he visitado la nueva cafetería del barrio y mi familia me ha acompañado durante la cena, durante la cual hemos hablado del nuevo trabajo de mi hijo. Mañana es importante que recuerde llamarle para preguntarle cómo le ha ido el primer día».



Con el paso de los años, es normal que aparezcan **ALGUNOS** fallos de memoria. Pero, si estos empiezan a ser muy habituales, consulta a tu médico. Es mejor que lo valore un especialista.

Los consejos que aparecen en esta guía solo son recomendaciones prácticas para mantener activa la mente en el día a día.

Desde el Servicio de Teleasistencia queremos sensibilizar acerca de la importancia que tiene la estimulación cognitiva como parte de un hábito saludable para todas las personas, independientemente de la edad.

Por supuesto, **CUENTA CON TU SERVICIO DE TELEASISTENCIA**. Sus profesionales sabrán orientarte.

ACTIVA TU MENTE

Recomendaciones prácticas para mantener tu mente en forma

betiON

Euskadiko Telelaguntza Zerbitzu Publikoa
Servicio Público de Teleasistencia de Euskadi

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGUKO ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES



AKTIBATU BURUA

Gomendio praktikoak burua sasoian manten dezazun

betiON

Euskadiko Telelaguntza Zerbitzu Publikoa
Servicio Público de Teleasistencia de Euskadi

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGUKO ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SALA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

*Koaderno honetan zenbait trikimailu eta gomendio aurkezten dizkizuegu,
burua aktibo mantentzeko etxean eta ahalegin handirik gabe egin daitezkeen
jarduerekin lotuta*



ZER DA GARUNA?

Gorputzeko organorik handienetakoa da.

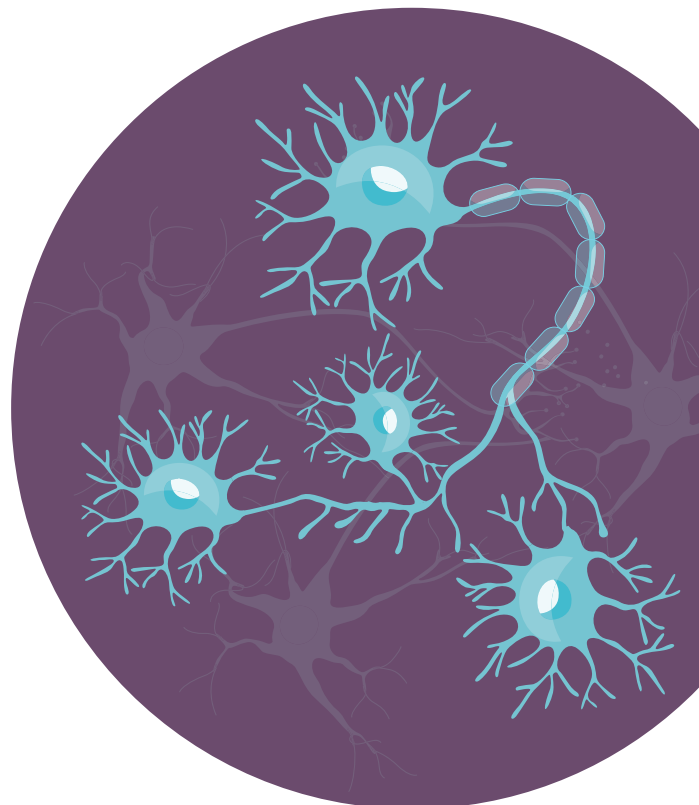
Garunik gabe ezin gara bizi. Pentsatzeaz eta erreakzionatzeaz arduratzen da, eta gure inguruan behar bezala funtzionatzea ahalbidetzen du.

Gizakion oinarrizko funtzioez nahiz goimailako funtzioez arduratzen da: arnasteaz, sentitzeaz, gogoratzeaz, hunkitzeaz, mugitzeaz, gainerakoekin harremanak izateaz... Hitz bitan: gure gorputzeko **kontrol-zentroa** da.

Milioika neuronak osatzen dute, eta, hain zuzen, neurona horien arteko garuneko eremu guztietako loturek ematen digute garenak izateko aukera.

Garuna 20 urte izan arte haz daiteke eta 1,5 kg inguruko pisua izan dezake.

Mintzez estalita dago eta likido garden batean flotatzen du, **likido zefalorrakideoan**; horrek garuna elikatze eta kolpeetatik babesteko balio du. Era berean, sistema zerebrobaskularrak estali eta oxigenoz hornitzen du zain eta arteria handien bidez.



NOLA FUNTZIONATZEN DU?

Garunak neuronen arteko informazio-transmisioaren bidez funtzionatzen du. Neuronek elkar ukitzen dutenean, bulkada elektriko eta kimikoak sortzen dira, aukera ematen dutenak informazioa ez galtzeko helmugara iritsi arte..

Hori guztia segundo-milarenetan gertatzen da; milaka lotura sortzen dira modu koordinatuan, eta aukera ematen digute antzemateko, ulertzeko eta munduari behar bezala erantzuteko.

ZER DIRA FUNTZIO KOGNITIBOAK?

Funtzio kognitiboak prozesu mentalak dira, aukera ematen digutenak inguruko informazioa jasotzeko, hautatzeko, metatzeko, eraldatzeko, lantzeko eta berreskuratzeko.

Hauexek dira funtzio kognitibo nagusiak:

- ◆ **Orientazioa**, nor garen, non gauden eta zein mementotan jakiteko.
- ◆ **Arreta**, egiten ditugun lanetan kontzentratzeko.
- ◆ **Pertzepzioa**, pertsonak, objektuak eta inguratzen gaituen oro ezagutzeko.
- ◆ **Oroimena**, gure esperientziak gogoratzeko eta horietatik ikasteko.
- ◆ **Hizkuntza**, komunikatzeko.

- ◆ **Funtzio betearazleak**, egiten duguna planifikatzeko, gure inguruko arau sozialak ezagutzeko, autoerregulatzeko eta antolatzeko.

GARUNA ENTRENA DAITEKE?

Gure garunak neuronen artean lotura berriak ezartzeko eta zaharrak indartzeko duen gaitasunari esker, gure gaitasun kognitiboak hobetu ditzakegu. Horri **garun-plastikotasun** deritzo.

Zenbat eta gehiago trebatu gure garuna, orduan eta erreserba **kognitibo** handiagoa sortuko dugu, hau da, lotura kopuru handiagoa egongo da, eta aukera gutxiago funtzioak narriatzeko eta galtzeko.

Hortaz, bai, **garuna entrena daiteke**. Eta zenbat eta gehiago entrenatu, orduan eta hobeto gure osasun mentalerako eta, kaltetuz gero, garuna sendatzeko.



Hizkuntza estimulatu: hitz egin, hitz kateatuetara jolastu, gelan, leihotik edo argazki batean ikusten duzuna deskribatu.

- ◆ Aldizkariren bat gainetik irakurri eta bilatu atentzioa ematen dizun argazki bat. Pentsatu irudia edo argazkiko gaia deskribatzen duten 10 adjektibo.
- ◆ Hautatu liburu bateko esaldi bat eta saiatu hori egun osoan gogoratzen, edo saiatu bestelako esaldi bat osatzen hitz berberekin.
- ◆ Hitz bat irakurri ondoren, pentsatu arin-arin hizki berarekin hasten diren beste bost hitz.
- ◆ Letreiatu hitzak alderantziz. Zure garuna eragiketa mota horiek egitera ohituko da apurka-apurka, eta gero eta ahalegin txikiagoa egin beharko duzu.

Ba al zenekien... zenbat eta gehiago estimulatu hizkuntza, orduan eta gehiago prebenitzen ditugula dementziak?

IRAKURRI AHALIK ETA GEHIEN

Irakurtzea garun-ariketa garrantzitsua da. Ahalik eta gehien irakurtzea gomendatzen dizugu!

Askotariko aukerak dituzu: egunkariak, aldizkariak, liburuak, artikuluak...

Baina ez baduzu irakurtzeko ohiturarik, hasi apurka-apurka. Helburua irakurtzeaz gozatzea da burua trebatu bitartean.

Zenbat eta zailagoa eta desafiatzaileagoa izan testua, orduan eta gehiago entrenatuko duzu garuna.

AREAGOTU HIZTEGIA

Egunero hitz berri bat ikastea ariketa ona da.

Hiztegi bat erabil dezakezu eginkizunerako. Aukeratu zenbaki bat ausaz, ireki hiztegia orrialde horretan eta bilatu inoiz erabili edo entzun ez duzun hitz bat.

Saiatu hitz hori en eguneroko elkarrizketetan. Inoiz ez da berandu hitz berriak ikasi eta hobeto hitz egiteko.

Aurkikuntzak beste pertsona batzuekin partekatzen badituzu, gainerakoei ere burua trebatzen lagunduko diezu.



IDAZTEAREN PLAZERA

Barnean duzun sormena askatu eta idatzi.

Zeri buruz? Nahi duzunari buruz: zure iraganari, ametsei, sentimenduei eta abarri buruz, edo sortu istorioak, ipuinak, zu protagonista zaren abenturak... Zure altxor txiki edo handiak izango dira.

Idazteak garun-jarduera handia eskatzen du!

IRAGANEKO ISTORIO POLITAK

Saiatu zure bizitzako gertaera atsegin bat gogoratzen (haurtzaroa, lehenengo lana, ezkontza, bidaiaren bat...) eta kontatu norbaiti, edo idatzi. Zenbat eta xehetasun gehiago eman, orduan eta hobeto..

Ba al zenekien... oroitzapen positiboak estimulatzeak gogo-aldarteak hobetu eta autoestimua handitzen duela?

TREBATU OROIMENA

Saiatu egunean zehar gertatzen zaizkizun gauzak, irratian edo telebistan entzuten dituzun albisteak eta abar memorizatzen.

Leku berri batean sartzen zarenean, erreparatu apaingarrien xehetasunei eta, apur bat beranduago, horiek banan-banan aipatu begiak itxita.

Praktikatu bistaratzea. Irudien bidez gogoratzeak lagundu egiten du erosketen zerrenda, egiteko dauden lanak eta antzekoak gogoratzen. Adibidez, erosketak egitera joan aurretik, irudikatu zeure burua korridoreetan, beharko dituzun elikagaiak edo produktuak hartzen.

Ba al zenekien... bistaratzeak gure sormena areagotzen laguntzen duela?

ITZALI TELEBISTA

Ez eman egunaren zatirik handiena telebista ikusten. Eta ez baduzu itzali nahi, erabili burua ikusten duzunean. Gauzak irakasten dituzten programak hautatu, hala nola hezkuntzarekin eta kulturarekin lotutako gaiari buruzko dokumentalak edo lehiaketak.

Bestela, beste programa mota batzuk gustuko badituzu, aztertu ikusten duzuna eta horri buruzko gogoeta egin. Ikusten dugunaren inguruan hausnartzeak eta kritikoa izateak garuna garatzen laguntzen dute.

IKASI BESTE HIZKUNTZA BAT

Adituen arabera, beste hizkuntza bat ikatea babes-faktore handia da eta dementzia prebenitzen du.

Zenbat eta konplexuagoa eta desberdinagoa izan hizkuntza, orduan eta gehiago trebatuko duzu garuna.

Hartu erronka pertsonaltzat!

Hala ere, denborarik ez baduzu, beti izango duzu aukera beste hizkuntza batzuetan esamoldeak ikasteko.



IZAN BIZIMODU OSASUNGARRIA

Ondo jatea eta ariketa fisikoa egitea funtsezkoa da.

Proteinatan eta Omega 3 gantz-azidotan aberatsa den dieta osasungarriak garuna babestu eta elikatuko du. Adibidez, zure garunak oso gustuko ditu intxaurrak!

Ariketa fisikoa egiteak istripu zerebrobaskularrak izateko arriskua murrizten du eta egonkortasun emozionalean eragiten du, estresa murrizten baitu. Egunean gutxienez 20 minutuz ibil zaitezke, aldaketa nabarituriko duzu!

BEHAR BESTEKO ATSEDENA HARTU

Loaren kalitate egokia funtsezkoa da organismoak ondo funtzionatzeko eta gure ongizaterako.

Saiatu 8 orduz lo egiten. Loaren faltak nahiz gehiegi lo egiteak ondorio kaltegarriak dituzte errendimenduan, arretan eta erantzuteko denboran.

Ondo lo egiteko, onena errutina bat ezartzea da: egunero ordu berean joatea lotara, tenperatura atseginarekin, zarata txikiarekin eta giro ilunarekin.

Gauean ez baduzu ondo lo egiten, saiatu siestarik ez egiten egunean zehar. Hala ere, hori ekidin ezin baduzu, ez egin egunean 30 minutu baino gehiagoko siestarik.

ERLAXAZIO-TEKNIKAK IKASI

Osasunerako oso emaitza positiboak izan ditzakete honako hauek: antsietatea murrizteko behar bezala arnasten jakiteak, bakea eta lasaitasuna transmititzen zuten iraganeko eszena positiboak edo asmatuak irudikatzeak, sortzen diren arazoak erlatibizatzeak edo beste esanahi bat emateak, edo muskuluak erlaxatzeak eta hori egunero egiteak.

Bilatu hori praktikan jartzeko eguneko memento egoki bat eta hasi barneko bakeaz gozaten.



JARRI NATURAREKIN HARREMANETAN

Naturarekin harremanetan jartzeak betebeharrak alde batera uzten laguntzen du, estresa murrizten du eta ongizatea ematen dio gure garunari.

Ez da beharrezkoa landa-eremura bizitzera joatea, baina berdeguneetan edo gertuko parkeetan paseatzea zure esku dago, ziur. Naturaren argazkiak eta irudiak ikustea ere baliagarria izan daiteke!

Ba al zenekien... naturarekin harremanetan egoteak arreta-nekea murrizten laguntzen duela, gure bulkadak eragozten dituela eta beste pertsona batzuekin harremanetan egoteko eta jarduera fisikoa egiteko gogo handitzen duela?

EMAN GARUNARI ISILUNE BAT

Zaratarekiko etengabeko esposizioak garun-estresa sortzen du eta funtzionamendu onari kalte egiten dio. Saiatu beharrezkoak ez diren zarata-iturri guztiak kentzen, hala nola telebista atzetik piztuta izatea, gutxienez egunean ordubetez.

Isiltasunak neuronan loturak indartzea sustatzen du eta gure eguneko emozioak antolatzen laguntzen du!

EGON SENIDEEKIN EDO LAGUNEKIN

Gizarte-harremanek gure garuna estimulatu dute, eta luzaroago aktibo eta gazte mantentzen laguntzen dute. Gainera, estresa murrizten dute, gure gogo-aldartea hobetzen dute eta osasunari mesede egiten diete.

Pertsonok animalia sozialak gara. Gure garunak estimulazio soziala behar du bizirik jarraitzeko eta osasuntsu mantentzeko!

AHALEGINDU ZENBAKIEKIN

Jarraitu buruko kalkuluak egiten: erosketaren kostua, senideen adina, zenbat egun falta den gertaera garrantzitsu baterako, bidean aurkitutako autoen matrikulen batura...

Ba al zenekien... kalkulatzeko gaitasunak malgutasun mentala handitzen duela eta eguneroko bizitzako egoeretara hobeto egokitzen laguntzen digula?



EGIN GURUTZEGRAMAK ETA BURU-HAUSGARRIAK

Saiatu sudokuak, letra-zopak, asmakizunak, gurutzegramak eta antzekoak egiten. Autoestimua handitzen lagunduko dizuten erronka txikiak dira.

Mahai-jokoetan ere aritu zaitezke, aipatutakoaz gain, lagunekin une atsegina izateko aukera emango baitizute.

Eta aurrera egin zailtasunari dagokionez!

Zenbat eta zailago, orduan eta neurona-lotura gehiago eta, hortaz, garun-jarduera handiagoa.

Kubo magikoak (Rubiken kubo izenez ezagunak direnak) egiten saia zaitezke: plangintza, mugitzeko trebetasunak eta kontzentrazio handia behar dira.

ERAIKI

Puzzleak, eraikitzeke jolasak eta antzeko jarduerak egiteko, beharrezkoa da kontzentrazioa, pazientzia eta funtzio kognitibo asko aktibatzea.

Denbora oso arin igaroko da eta, konturatzen zarenerako, garuna asko trebatuko duzu.

Entretanimenduaz baliatuz funtzio betearazle asko abiarazten dira, eta, hain zuzen, horiek laguntzen dizute planifikatzen, antolatzen eta egoera bakoitzean jokabide egokia zein den jakiten.

Zure inguruko hainbat jarduera eta baliabide onuragarriak izan daitezke zuretzat. kontsultatu gizarte-zerbitzuei edo telelaguntza-zerbitzuari, jakingo dugu zu orientatzen!

ARRETA JARRI EGITEN DITUZUN GAUZETAN

Oso ohikoak diren ekintzak egiten dituzunean, hala nola argia itzaltzea edo atea ixtea, adi egon eta esan ozen zer egiten ari zaren. Demagun lotara joan aurretik atea giltzaz ixteko ohitura duzula eta, geroago, zalantzak dituzula egin ote duzun. Hori gogoratzeko modu bat da ekintzak egin bitartean egiten duzuna ozen esatea: «Ate nagusira noa, giltzaz itxi dut, giltza saskian utzi dut, argia itzali dut, ohera itzuliko naiz». Ariketa erraz horrek oroitzapena finkatzen lagunduko dizu.

Eta hobe da eginkizunak banan-banan egitea! Garunari denbora eman behar diogu informazioa metatzeko.

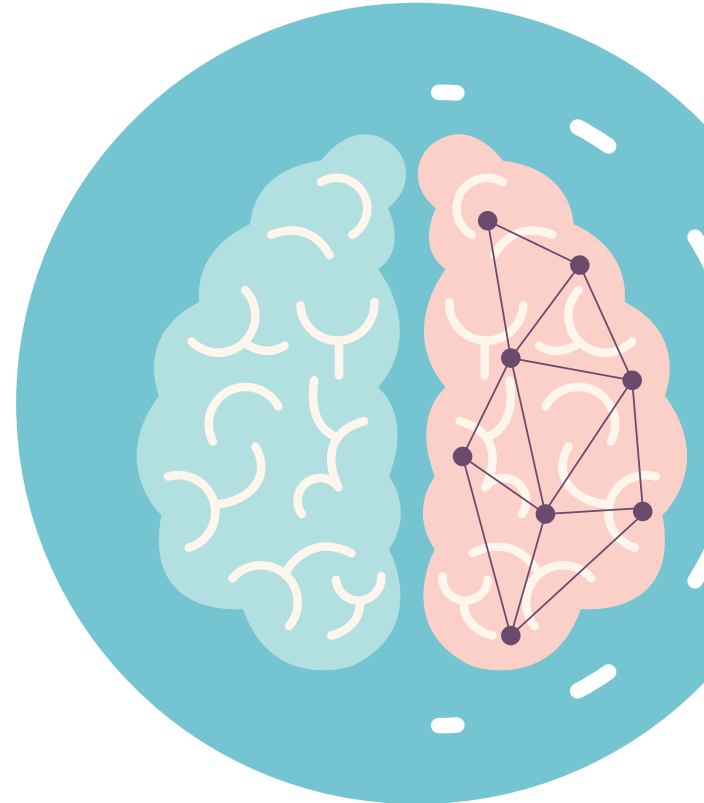
Ba al zenekien... ekintzak egin bitartean horiek ozen esateak ondoren gogoratzeko laguntzen duela? Ahazten dugun gehiena aldi berean zenbait gauza egiteagatik izaten da!

EGIN GAUZA BERRIAK

Errutina garrantzitsua da lanez gehiegi ez kargatzeko, baina berezitasun bat du: garuna alfer bihurtzen du.

Horregatik, noizean behin, ona da gauzak beste modu batean egitea: aldatu lanera edo supermerkatuara joateko ibilbidea, ibili alderantziz etxean, garbitu hortzak nagusia ez den eskuarekin, jarri eskumuturreko erlojua ispiluaren aurrean eta begiratu orduari alderantziz...

Egin aldaketa txikiak ohituretan! Oso ondo etorriko zaio zure garunari.



ALDATU ESKU NAGUSIA

Saia zaitetz ohikoa ez den eskua erabiltzen hainbat jarduera egiteko. Hala, beste burmuin-hemisferioa estimulatuko duzu eta apur bat eskuin-ezkerti bilakatuko zara.

Liburu baten orriak pasatzea, jateko mahai-tresnak erabiltzea, orraztea... beste eskuarekin egin ditzakezun ekintzak dira.

Ekintza errazak ondo egin ahala, saiatu zailagoekin. Garrantzitsuena da apurka-apurka zailtasuna gehitzea.

ERABILI ZENTZUMENAK

Egin ahaleginak usainak eta zaporeak identifikatzeko. Sinetsi ala ez, jarduera horrek zure oroimenari eta oroitzapenei lan eginarazten die eta oso ona da bururako.

Usain bat ezagun egiten zaizunean, saiatu gogoratzen nondik datorren edo saiatu probatzen ari zaren plater berri horren osagaiak identifikatzen. Harrituko zaitu zein intuitiboak izan gaitezkeen. Estimulatu ahosabaia elikagai berriekin edo ohituta ez dagoen elikagaiekin.

Entzun gaztetako kantak, oroitzapen atsegingarriak estimulatuko dituzu.

Begiratu argazkiei alderantziz eta bilatu aurretik antzeman gabeko xehetasunak.

ASKATU UKIMENA

Garuna ikusizko informazioarekin funtzionatzera ohitzen dugu; hortaz, gure inguruko informazioa eskuratzeko beste zentzumen batzuk erabiltzen ditugunean, normalean lo dauden burmuin-eremuen aktibazioa handitzen dugu.

Adibidez, erosketak egitean, saia zaitezke txanponak ukimenaren bidez antzematen edo, ukitzearekin bakarrik, zein jantzi erabiliko duzun identifikatzen.

Nork esango zizun ehunak identifikatuz burua trebatuko zenuela!

OROIMEN BISUALA

Ikusmena gauza guztietarako erabiltzen dugu, baina dena gogoratzen dugu? Erantzuna ezetz da. Egunean zehar jasotzen dugun ikusizko informazio guztia buruan gordetzea ia ezinezkoa da. Baina beti dugu trebetasun hori indartzeko aukera, eta horrek on egingo liguke objektu pertsonalak aurkitzeko.

Zauden gelako edo etxeko tiradera bateko objektuen kokalekuari erreparatu eta memorizatu, eta erronka bota zeure buruari ea gai zaren dena gogoratu eta idazteko edo ozen esateko; horrela, oroimena behartuko duzu eta garuna entrenatuko duzu arreta inguruko testuinguruan jar dezan. Adibidez, gelan sartzen zarenean, saiatu memorizatzen non dauden altzari nagusiak eta, ondoren, saiatu horiek gogoratzen. Oroitzen laguntzeko, gela ozen deskriba dezakezu: «Armairua eskuinaldean dago, ohea erdialdean eta gau-mahai bat du alde bakoitzean. Ohearen behealdean zur ilunezko kutxa bat dago».

Ariketa horiek zure oroimen bisuala eta espaziala garatuko dute.



ENTZUN MUSIKA

Musika entzutea garun-gimnastikako jarduera paregabea da, eta prozesu neurodegeneratiboa gelditzen laguntzen du.

Musika oso estimulu indartsua da garunerako: neuronen arteko informazio-transmisioa aktibatzen du, ikasteko gaitasuna hobetzen du eta oroimena estimulaten du.

Musikak eguneko memento askotan lagundu diezazuke!

Ba al zenekien... musika entzuteak eragin positiboa duela gure gogo-aldartean eta ia garun osoa aktibatzen duela? Eta insomnioari aurre egiten ere lagundu diezazuke!

EGIN MAPA MENTALAK

Helbide berri batera zoazenean, saiatu zeure buruan ibilbidearen mapa marrazten.

Erreferentzia-puntuak ezarri, zenbatu zenbat aldiz biratu zenuen eskuinera edo ezkerrera, zenbateko distantzia egin zenuen eta bidean zer ikusi zenuen.

Demagun joan ohi zaren supermerkatua itxi dutela eta beste bat non dagoen azaldu dizutela. Supermerkatu berrira egindako lehen ibilbidean, erreparatu xehetasunei eta distantziei.

Horrek hurrengoan bidea gogoratzen lagunduko dizu. «Nire kaleari jarraitu behar diot amaieraraino eta ezkerrera biratu, idazkun gorria duen okindegia atzean utzi eta eskuinera biratu loradenda ikustean, eta hara iritsiko naiz gutxienez 5 minutuz ibili ondoren».

ERABILI LAGUNTZA KONPENTSATZAILEAK

Egunean zehar ditugun lan eta kezka guztiekin, baliteke gauza garrantzitsuak ahaztea.

Horregatik, nahigabeak ekiditeko, agendak, eginkizunen zerrendak edo egutegiak erabil ditzakegu, izan ere, horiek burua gehiegi ez kargatzen laguntzen digute eta aukera ematen digute energia beste gauza batzuetarako erabiltzeko.

Onea da enkarguak agertu ahala idaztea. Horregatik, garrantzitsua da agenda eskura edukitzea edo egutegia etxean ondo ikusten den leku batean izatea.

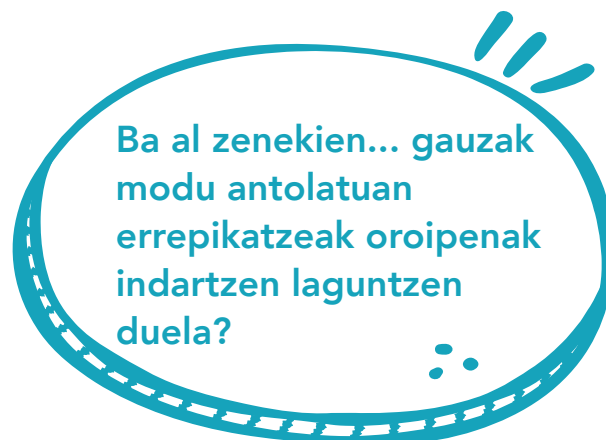
Eginkizunen zerrenda bada, ezabatu ekintzak egin ahala.

Horrek bisualki egiaztatzen lagunduko dizu egunean zenbat gauza egiteko gai zaren.

Planifikatzea eta antolatzea entrena daitezkeen gaitasunak dira!

EGUNAREN AMAIERAN, ESTIMULATU ZURE KONTZENTRAZIOA!

Egunaren bukaeran, hartu denbora zer egin duzun eta egiteko zer duzun birpasatzeko. Adibidez: «Igerilekura joan naiz auzokidearekin, auzoko kafetegi berrian egon naiz eta nire familia nirekin egon da afarian; azken horretan nire semearen lan berria izan dugu hizpide. Garrantzitsua da bihar gogoratzea hari deitu behar diodala galdetzeko lehen egunean nola ibili den».



Urteak igaro ahala, normala da oroimen-hutsegite BATZUK agertzea. Baina horiek oso ohikoak izaten hasten badira, jo medikuarenera. Hobe da espezialista batek balioestea.

Gida honetan ageri diren aholkuak egunerokotasunean burua aktibo mantentzeko gomendio praktikoak baino ez dira.

Telelaguntza-zerbitzuaren helburua da sentsibilizatzea eta azpimarratzea estimulazio kognitiboak nolako garrantzia duen ohitura osasungarri baten parte gisa, pertsona guztientzat, adina gorabehera.

Jakina, TELELAGUNTZA-ZERBITZUA ERE LAGUNTZEKO PREST IZANGO DUZU. Bertako profesionalak zu orientatzen jakingo dute.

AKTIBATU BURUA

Gomendio praktikoak burua sasoian manten dezazun

betiON

Euskadiko Telelaguntza Zerbitzu Publikoa
Servicio Público de Teleasistencia de Euskadi

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGUKO ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES