

cuerpo y cerebro sano es vida sana

consejos de las últimas investigaciones



libro de trabajo

El programa *Cuerpo y cerebro sano es vida sana: consejos de las últimas investigaciones* se basa en las investigaciones más recientes sobre el envejecimiento saludable. Expresamos nuestro sincero agradecimiento a los siguientes investigadores que participaron en el laboratorio de ideas inicial, donde se abordaron la investigación y el mensaje.

Dra. Marilyn Albert, Johns Hopkins Medicine

David Bennett, médico, Rush Alzheimer's Disease Center (Centro para la enfermedad de Alzheimer Rush)

Dra. Michelle Carlson, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health (escuela de salud pública Johns Hopkins Bloomberg)

Hugh Hendrie, médico cirujano, Universidad de Indiana

Dra. Martha Clare Morris, Universidad Rush

Dra. Molly Wagster, National Institute on Aging (Instituto nacional sobre el envejecimiento)

Dra. Rachel Whitmer, Kaiser Permanente

Dr. Robert Wilson, Universidad Rush

índice

Introducción **página 2**

Salud física y ejercicio **página 4**

Dieta y nutrición **página 5**

Actividad cognitiva **página 6**

Compromiso social **página 7**

Recordatorios generales: qué puede hacer ahora **página 8**

Recursos **página 9**

introducción

Cómo usar este libro de trabajo

Gracias por asistir al programa *Cuerpo y cerebro sano es vida sana: consejos de las últimas investigaciones*. Esperamos que haya tomado conocimiento de las nuevas investigaciones sobre envejecimiento saludable y de las nuevas estrategias para un buen envejecimiento en las cuatro áreas: actividad cognitiva, salud física y ejercicio, dieta y nutrición, y participación social.

Ahora es momento de aplicar a su estilo de vida algunas de estas estrategias.

Este libro de trabajo está diseñado para ayudarlo a pensar y establecer el plan que mejor se adapte a su vida. Se organiza en tres áreas principales: (1) una breve introducción sobre la implementación de cambios, (2) descripción general del programa, consejos y planes de acción para cada una de las cuatro áreas y (3) consejos generales para tener en cuenta durante la implementación de los cambios.

Puede usar este libro de trabajo después del programa como un recordatorio de lo que aprendió y para pensar en maneras de aplicar ese aprendizaje en la vida diaria. Puede identificar estrategias en cada área y luego establecer metas a corto (un mes) y a largo plazo (seis meses o más). El libro de trabajo puede servir de recordatorio para registrar su progreso y realizar ajustes tiempo después de haber finalizado el programa.

Además, el presentador puede usar el libro de trabajo durante el programa para actividades individuales o grupales. Estas actividades pueden ayudarlo a pensar sus planes para cada área del programa.

Implementación del cambio: no siempre es fácil

Todo aquel que alguna vez haya tomado una resolución de Año Nuevo y no la haya cumplido sabe lo difícil que es hacer cambios. Implementar un cambio duradero en nuestra conducta no es un proceso simple y, por lo general, incluye un compromiso de tiempo, esfuerzo y emociones.

No existe una solución única que funcione para todos. Es posible que deba intentar varias estrategias diferentes para lograr sus metas. Generalmente, es durante esta

etapa que muchas personas se desalientan y se dan por vencidas. La clave para mantener las metas es ser realista, intentar estrategias que puedan funcionar y encontrar la forma de mantenerse motivado.

Además, tenga paciencia con usted mismo. Cambiar es difícil y es posible que falle de vez en vez. Intente algo nuevo y vuelva a ponerse en marcha. También busque el apoyo de otras personas.

Según una teoría muy usada, el cambio tiene lugar en cinco etapas. Es necesario atravesar cada etapa antes de pasar con éxito a la siguiente y las etapas no se pueden apurar ni esquivar. El proceso completo puede llevar su tiempo y puede implicar el retorno a etapas anteriores antes de seguir. Las cinco etapas son las siguientes:

Contemplación previa: No tiene una intención consciente de realizar un cambio en el comportamiento.

Contemplación: Sabe que el problema está en el comportamiento, pero aún no se compromete a realizar ninguna acción.

Preparación: Realiza planes para cambiar. Muchas de las personas que toman una clase se encuentran en esta etapa.

Acción: Está implementando los cambios y reemplaza en forma gradual los viejos comportamientos con unos nuevos y más saludables.

Mantenimiento: Activamente practica los nuevos comportamientos y renueva su compromiso regularmente. En esta etapa, mantenerse activo le ayudará a no volver a los comportamientos anteriores.

Estas etapas pueden ser útiles recordatorios a medida que se enfrenta a los desafíos de implementar cambios.

Cambiar no es fácil; no sea demasiado duro con usted mismo. Realice pasos pequeños, considere los obstáculos y las soluciones, y busque apoyo. Por supuesto, celebre los éxitos, tanto grandes como pequeños.

Esperamos que este libro de trabajo le resulte útil en su viaje hacia una vida más saludable.

salud física y ejercicio

- Haga algo que le guste.
- Invite a sus amigos.
- Comience con algo pequeño.
- Hágalo aeróbico.
- Muévase de forma segura.
- Deje de fumar y evite el consumo en exceso de alcohol.
- Duerma lo suficiente.
- Evite las lesiones en la cabeza y prevenga las caídas.
- Controle el estrés.
- Visite regularmente a su médico.
- Controle el peso y la presión arterial.
- Trabaje con el médico para controlar las medicaciones y cualquier problema físico.

| Cosas que disfruto | Meta a 1 mes | Meta a 6 meses |
|---------------------------|---|---|
| Ejemplo: <i>Caminar</i> | <i>Caminar 15 minutos dos veces a la semana</i> | <i>Caminar 30 minutos tres veces a la semana e invitar a un amigo</i> |
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |

Mi plan: Mantenerme saludable y activo

Mis primeros pasos serán: _____

Posibles obstáculos y soluciones: _____

Recursos y apoyo necesarios: _____

dieta y nutrición

Qué COMER

- Frutas, como las bayas
- Verduras, incluidas las de hoja verde
- Nueces, frijoles y granos enteros
- Carne magra, pescado y pollo
- Aceites vegetales
- Tamaños apropiados de porción
- Líquido suficiente

Qué EVITAR

- Grasas saturadas y trans
- Comida procesada
- Grasa sólida, azúcar y sal
- Comida frita
- Comidas rápidas poco saludables

Consulte fuentes confiables para buscar información sobre suplementos dietarios y vitaminas, y consulte a su médico.

| Cosas que disfruto | Meta a 1 mes | Meta a 6 meses |
|---------------------------|--|---|
| Ejemplo: <i>Cocina</i> | <i>Comer verduras de hoja verde varias veces por semana.</i> | <i>Eliminar de mi dieta la comida frita</i> |
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |

Mi plan: Comer bien

Mis primeros pasos serán: _____

Posibles obstáculos y soluciones: _____

Recursos y apoyo necesarios: _____

actividad cognitiva

- Participe en actividades mentalmente estimulantes.
- Lea libros y artículos que lo desafíen y lo inspiren.
- Complete acertijos desafiantes.
- Juegue juegos de estrategia.
- Adquiera nuevas habilidades o pasatiempos, o únase a clubes de su interés.
- Involúcrese en un aprendizaje continuo.

Mi plan: Mantener mi mente activa

| Cosas que disfruto | Meta a 1 mes | Meta a 6 meses |
|---------------------------|---|--|
| Ejemplo: <i>Lectura</i> | <i>Leer un libro sobre un tema de interés</i> | <i>Leer cuatro libros y unirme a un grupo de lectura</i> |
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |

Mis primeros pasos serán: _____

Posibles obstáculos y soluciones: _____

Recursos y apoyo necesarios: _____

participación social

- Visite amigos y familiares.
- Haga nuevos amigos.
- Manténgase involucrado en la comunidad.
- Sea voluntario fuera de casa.
- Únase a un grupo o club.

Mi plan: Mantenerme conectado con los demás

| Cosas que disfruto | Meta a 1 mes | Meta a 6 meses |
|------------------------------|---|--|
| Ejemplo: <i>Jugar cartas</i> | <i>Jugar cartas con amigos una vez.</i> | <i>Jugar mensualmente a las cartas con un grupo.</i> |
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |

Mis primeros pasos serán: _____

Posibles obstáculos y soluciones: _____

Recursos y apoyo necesarios: _____

recordatorios generales: qué puede hacer ahora

- Comience hoy.
- Comience por algo pequeño y construya desde ahí.
- Haga lo que disfruta y sea constante.
- Haga elecciones saludables.
- Arme un plan.
- Busque apoyo de otras personas.
- Diviértase.

Notas:

recursos

Alzheimer's Association

- Línea de ayuda las 24 horas
800.272.3900
- Sitio web alz.org[®]
- Hábitos para envejecer bien
alz.org/brainhealth

Programas en la comunidad

- Agencia del área local sobre envejecimiento
- Centros de jubilados locales
- Programas de parques comunitarios
- Clubes de salud locales, YMCA y YWCA

Recursos nacionales

- Institutos nacionales de salud/Instituto nacional de envejecimiento
 - “What’s on Your Plate?”
(¿Qué hay en tu plato?)
nia.nih.gov/health/publication/whats-your-plate
 - “Go4Life”
go4life.nia.nih.gov
- Administración para la Vida Comunitaria
 - “Brain Health as You Age”
(Cerebro saludable a medida que envejeces)
acl.gov/Get_Help/BrainHealth
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos:
Sistema de Extensión Cooperativa
- Centros para el control y la prevención de enfermedades

La Alzheimer's Association es la organización voluntaria líder de salud en la atención, el apoyo y la investigación del Alzheimer. Nuestra misión es eliminar la enfermedad de Alzheimer a través del avance de la investigación; proporcionar y mejorar tanto la atención como el apoyo a todos los afectados y reducir el riesgo de demencia a través de la promoción de la salud del cerebro.

Nuestra visión es un mundo sin Alzheimer.®



Alzheimer's Association

Oficina nacional

225 N. Michigan Ave., Fl. 17

Chicago, IL 60601-7633

800.272.3900

alz.org®

Este libro de trabajo es propiedad de la Alzheimer's Association y solo personal de capacitación autorizado y representantes de la Asociación con licencia pueden usar su contenido para presentaciones de *Cuerpo y cerebro sano es vida sana: consejos de las últimas investigaciones*. No se puede reproducir ni usar para otro fin sin previa autorización por escrito de la Alzheimer's Association.

© 2015 Alzheimer's Association. Todos los derechos reservados.