



## CAPACIDAD COGNITIVA

Es la habilidad del cerebro para procesar información, aprender con el fin realizar tareas en tu día a día.

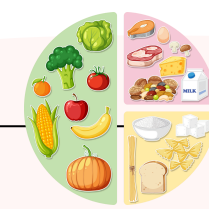
- Conforme pasan los años, es esperado que ciertas funciones mentales se tornen más lentas pero es importante saber que **no es normal** perder funciones mentales.
- Existen diversas funciones mentales además de la **memoria** como son el **lenguaje, conducta, cálculo, emociones, coordinación** de movimientos, **percepción** del entorno por medio de los cinco sentidos, control de **postura**, etc.
- La manera de prevenir alteraciones en la capacidad cognitiva como son el deterioro cognitivo y la demencia es mediante el **ejercicio multimodal** y la **estimulación cognitiva**.
- Realizar **45 minutos, dos veces por semana** estimulación cognitiva mediante crucigramas, sopa de letras, anagramas, ejercicios de orientación mediante escenas u obras teatrales.



## CAPACIDAD LOCOMOTRIZ

Habilidad del cuerpo que te permiten el desplazarse de un lugar a otro mediante la coordinación y el control de los músculos y articulaciones.

- Realizar ejercicios para mejorar la locomoción.
- Estiramientos suaves
  - Estiramiento de brazos
  - Flexión y extensión de rodillas
- Ejercicios multimodales
  - Entrenamiento de **fuerza**
  - Entrenamiento de **aeróbico** o **cardiovascular**
  - Entrenamiento de **equilibrio**
  - Entrenamiento de **flexibilidad**
- Adaptación del entorno
  - Mediante el uso de agarraderas para un mejor desplazamiento.



## VITALIDAD

Hablar respecto a la alimentación, recomendaciones energéticas y grupos con imágenes de macro y micronutrientes

Pérdidas mayores a **3kg de peso** en los últimos 3 meses o pérdida de peso. Acudir con profesional de la salud.

## ALIMENTACIÓN

- Consumo adecuado de **carbohidratos, proteínas, lípidos** y **micronutrientes** (vitaminas y minerales).
- Ingesta de proteínas 1 gramo por cada kilogramo de peso de la persona mayor.
  - Ej: peso 64 kg, debo consumir alrededor de 64 g de proteína
- Consumo de 30 gramos de fibra (avena, frijoles, lentejas, espinaca, chícharos, guayaba).
- **Limitar** el consumo de azúcares y realizar 10 minutos de actividad física antes de consumirlos.

TE RECOMENDAMOS SEGUIR LA DIETA DE LA MILPA IDEAL PARA MEXICANOS

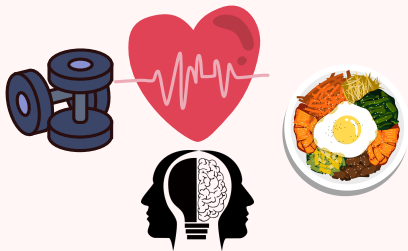
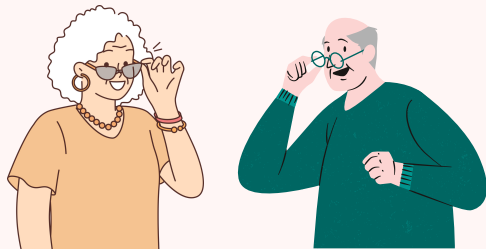




Unidad de Investigación  
Epidemiológica en Servicios de  
Salud, Área de Envejecimiento

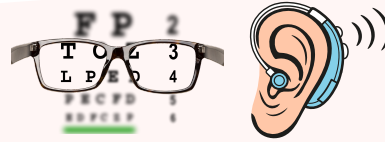
# ESTRATEGIAS PARA ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Para personas mayores  
y  
cuidadores



Elaborado por:

García Rosas Ingrid Jaqueline  
Dávila Uribe Diego



## CAPACIDAD SENSORIAL

Es la capacidad de recibir e interpretar sensaciones del exterior a través de los sentidos.

- **Uso de luz bien distribuida:**  
La visión puede verse afectada por la baja iluminación o luces directas que generen sombra.
- **Visitas regulares al oftalmólogo**  
La prevención es clave para los adultos mayores es bueno que se sometan a revisiones regulares para detectar enfermedades oculares como cataratas, glaucoma, degeneración macular o retinopatía diabética.
- **Visitas regulares otorrinolaringólogo**  
Los chequeos regulares con un otorrinolaringólogo son importantes para detectar problemas a tiempo y ajustar las soluciones auditivas según la evolución de la pérdida auditiva.



## CAPACIDAD PSICOLÓGICA

Se refiere a las habilidades y facultades mentales que permiten a una persona pensar, sentir, actuar y adaptarse a su entorno de manera eficiente.

- **Técnica de conciencia plena**  
Permanecer en una posición cómoda sea sentado o acostado y solamente concentrarse en la respiración sin pensar en el pasado ni futuro. También se puede hacer con caminatas o practicando yoga.
- **Interacción social**  
Participar en programas comunitarios para el desarrollo de alguna habilidad o ejercicio.  
  
Evitar a toda costa el aislamiento social.
- **Acudir con el especialista**  
Cuando detectamos tristeza y falta de interés o placer de hacer cosas es importante identificar estos síntomas y acudir con el especialista en salud mental.