

CUIDEMOS NUESTRO CEREBRO

CUIDEMOS NUESTRO CEREBRO: PAUTAS PARA MANTENERLO EN FORMA (AHORA Y SIEMPRE)



SÉ FLEXIBLE Y ADÁPTATE A LOS CAMBIOS

Escucha y respeta otros puntos de vista. Cooperar y aporta al grupo



PRACTICA EJERCICIO AERÓBICO
Este tipo de ejercicio físico mejora la oxigenación y alimenta tu cerebro

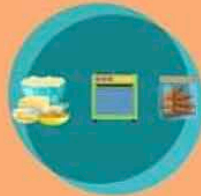
**DUERME ENTRE
7-8 HORAS**
Ayuda a mejorar tu salud física y psicológica



**ATIENDE A
AQUELLO QUE
ESTÁS HACIENDO**
Mejora la memoria y mejora el rendimiento en la tarea actual



**EQUILIBRA TU
DIETA**
Sigue una dieta Mediterránea, en cantidad y calidad



PLANIFÍCATE
Ensaya mentalmente lo que vas a hacer antes de ponerlo en marcha



RELACIONATE SOCIALMENTE
Mantén relaciones sociales, incluso por medios electrónicos

ESCUCHA MÚSICA
Activa tus emociones y recuerdos



Infografía realizada de Rosario Rubio Ponce. Basado en Echavarría-Ramírez, L. y Tirapu-Ustároz, J. (2020) Cuidemos nuestro cerebro: pautas para mantenerlo en forma (ahora y siempre). Artículo completo en: <https://zonahospitalaria.com/cuidemos-nuestro-cerebro-pautas-para-mantenerlo-en-forma-ahora-y-siempre/>.

CUIDEMOS NUESTRO CEREBRO (II): PAUTAS PARA MANTENERLO EN FORMA



**ESTIMULA TU
ORIENTACIÓN TEMPORAL**
Mantén las referencias de "cuándo", "dónde" y "cómo"



ESTIMULA TUS SENTIDOS
Siente las sensaciones de lo que ves, oyes, tocas, hueles y saboreas

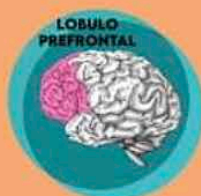


PRACTICA CÁLCULO
Realizar ejercicios de cálculo activa tu atención y tu memoria



**NO OLVIDES CUIDAR TU
MEMORIA**
Visualiza, piensa, no te olvides de lo que has hecho ni de lo que vas a hacer

**ACTIVA TUS FUNCIONES
EJECUTIVAS**
Busca siempre sorprenderte y enfórtate a lo imprevisible; busca nuevos retos y haz cosas de forma diferente o novedosas



RESPIRA
Practica la respiración profunda, te sentirás mejor



**MANTÉN TU
ACTIVIDAD**
Continúa realizando tus actividades cotidianas, deberes y deseos

Infografía realizada por Rosario Rubio Ponce. Basado en Echavarría-Ramírez, L. y Tirapu-Ustároz, J. (2020) Cuidemos nuestro cerebro: pautas para mantenerlo en forma (ahora y siempre). Artículo completo en: <https://zonahospitalaria.com/cuidemos-nuestro-cerebro-pautas-para-mantenerlo-en-forma-ahora-y-siempre/>.