

RECOMENDACIONES

- 1 Realice ejercicio físico de forma regular.
- 2 Participe en juegos de mesa.
- 3 Realice pasatiempos y cálculos mentales.
- 4 Lea y escriba a diario.
- 5 Practique el lenguaje (conversaciones, juegos de palabras, descripciones...)
- 6 Repase mentalmente lo que ha hecho durante el día y las tareas pendientes a realizar.
- 7 Preste atención a la tarea que realiza y evite hacer varias cosas a la vez.
- 8 Manténgase al día de las noticias a través de los medios de comunicación.
- 9 Participe en actividades sociales, deportivas, de ocio, voluntariado... No se aisle.

¿Dónde estamos?



C/ Montesa, 22 (edificio B)
28006 - Madrid
Tlfno: 91 58 85 801/10
mspcognitiva@madrid.es

<http://madridsalud.es/centro-de-prevencion-deterioro-cognitivo>

Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo

¿Tiene dificultades para recordar?



¿Tiene problemas para concentrarse?



¿Le cuesta expresarse?



¿Le ocurre que...?

Olvida los nombres de las personas.

Olvida apagar las luces, cerrar las ventanas, tomar la medicación...

Olvida dónde pone las cosas....

No recuerda hechos recientes.

Realiza con frecuencia las mismas preguntas.

Tiene dificultad para expresarse.

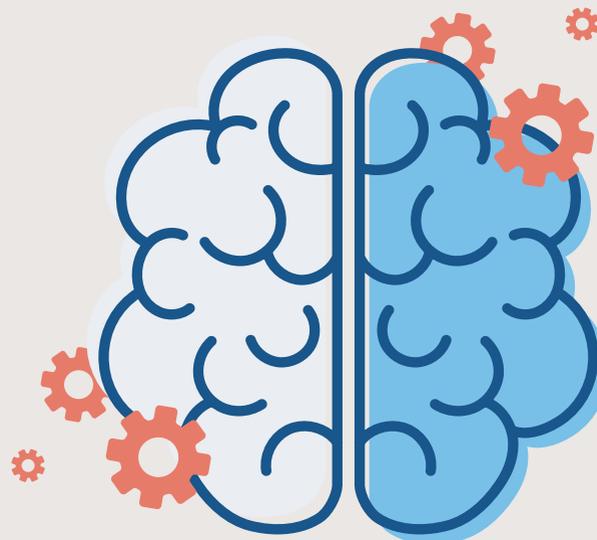


Es posible que tenga problemas de memoria. Algunos son debidos a la edad, otros pueden deberse a un inicio de deterioro cognitivo.

En **Madrid Salud** le ofrecemos un recurso de prevención de estas alteraciones.

¿Quiénes somos?

Un equipo profesional que realizamos actividades preventivas dirigidas a la detección precoz de estos problemas con atención integral a las personas mayores y sus familias.



¿A quién va dirigido?

A personas mayores de 65 años residentes en la ciudad de Madrid y sus familias.

¿Qué hacemos?

Evaluación de la memoria y otras funciones cognitivas (atención, lenguaje...).

Diagnóstico, revisiones periódicas.

Estimulación cognitiva en grupo, por ordenador y pautas para realizarla en domicilio.

Educación para la salud sobre cómo prevenir el deterioro cognitivo.

Información y orientación a la persona usuaria y a la familia.

Formación y asesoramiento a entidades que trabajan en la prevención del deterioro cognitivo.

Asesoramiento e intervención en situaciones de soledad.

Y RECUERDE...



Acceso gratuito a cuadernos e interactivos