CONSEJOS SOBRE ACTIVIDADES SOCIALES Y MENTALES

Mantener el cerebro activo y con desafíos puede ayudar a preservar su memoria y la velocidad de procesamiento del cerebro. Se ha demostrado que hacer actividades estimulantes, tanto a nivel social como cognitivo, tiene efectos protectores tanto en la madurez como en la vejez. Las actividades sugeridas incluyen:

- Aprender nuevas habilidades (tomar una clase de arte, danza/baile, música, cocina o manualidades).
- Participar en su comunidad (ser voluntario en una escuela, formar parte de un comité).
- Jugar con rompecabezas y otros juegos.
- Socializar (organizar una reunión, tener llamadas telefónicas regulares con familiares/amigos).
- Leer (periódicos, revistas, libros, artículos en línea).
- Escribir (poesía, cuentos, recuerdos familiares favoritos).
- Hacer algo nuevo (comer en un nuevo restaurante, comprar en un nuevo supermercado)

'Los seres humanos están diseñados para estar conectados y esta conexión afecta a nuestra salud. Desde las teorías psicológicas hasta las investigaciones recientes, hay importantes evidencias que muestran que el apoyo social y el sentimiento de conexión pueden mantener un índice de masa corporal saludable, controlar el azúcar en la sangre, mejorar la supervivencia al cáncer, disminuir la mortalidad cardiovascular, disminuir los síntomas depresivos, mitigar el trastorno de estrés postraumático y mejorar la salud mental en general' (Martino et al., 2017).