



Proyecto Solidario
#CuarentenaActiva

Lémbtrate, Unidad de Memoria lleva años trabajando con la población mayor para promover su envejecimiento activo y prevenir la dependencia.

Con esta iniciativa solidaria y bajo el lema “**CUARENTENA ACTIVA**” queremos animar a nuestros mayores a no relajar su ritmo de trabajo durante el confinamiento y hacer un esfuerzo para mantener una rutina saludable desde sus casas.

El objetivo es llegar al mayor número de personas posible, haciendo incidencia en aquellas que se encuentren solas durante la cuarentena.

Para ello se proporcionarán una serie de consejos básicos sobre salud integral, de fácil aplicación y sin necesidad de material adicional.

1. RUTINA

Es importante para la salud mental y física establecer una rutina y ser constantes al llevarla a cabo. A su vez, los horarios y las pautas reducen la incertidumbre y los tiempos muertos que se viven en períodos de crisis. Mantenerse ocupado y con la mente activa ayuda a no caer en comportamientos depresivos o ansiosos.

2. ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Ejercitar diariamente nuestro cerebro frena el deterioro de nuestras capacidades cognitivas y ayuda a un envejecimiento activo.

Recomendamos empezar señalando el día, mes y año en un calendario, con lo que se evita la desorientación temporal. Para una estimulación completa además añadiremos a la rutina ejercicios de otras áreas cognitivas: memoria, cálculo, lenguaje, atención, concentración, razonamiento...

3. NUTRICIÓN

Mantener una alimentación saludable con abundantes frutas y verduras. Evitar los productos ultraprocesados, ricos en sal y azúcar que contribuyen al sobrepeso, obesidad y a una peor salud general. Beber abundante agua, no sustituir el agua por zumos, refrescos ni bebidas con alcohol. Es muy importante mantener una buena higiene alimentaria y lavarse las manos agua y jabón antes de manipular los alimentos.

4. EJERCICIO FÍSICO

Mantener la actividad física aprovechando los recursos de los que se disponen. Pasear por la casa o por la terraza, realizar ejercicio físico en la medida que sea posible y estirar las extremidades inferiores y superiores, tronco, cuello... Es importante adoptar una rutina de ejercicios que nos haga mover todas las articulaciones.

5. SALUD Y SUEÑO

Tomar la medicación con normalidad y no auto medicarse. En caso de tener síntomas propios del coronavirus, hacer uso de los teléfonos habilitados.

Levantarse y acostarse a la misma hora, descansar mínimo 8 horas y evitar el uso de pantallas antes de irse a dormir...son claves para un sueño reparador.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN CASA



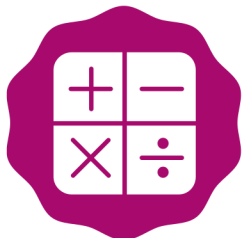
ORIENTACIÓN

Consultar diariamente las noticias: periódico, radio, televisión (preferiblemente escritas, para trabajar la lectura) para orientarse en tiempo (día, mes, año...) y en realidad (saber la situación del país, las noticias locales, las festividades...).



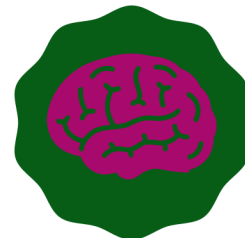
LENGUAJE

Evocación : nombrar categorías de palabras (frutas, profesiones, colores...)
Automático : recitar refranes populares, antónimos/sinónimos...



CÁLCULO

Cálculo mental siempre descendente (desde 100 de 4 en 4 hasta 0, desde 70 de 3 en 3 hasta 0). Ordenar cifras de mayor a menor, clasificar en pares o impares ,operaciones matemáticas (sumas,restas,multiplicaciones...).



MEMORIA

Reciente: recordar lo vivido el día anterior, memorizar escenas (por la ventana) y tras 1 minuto reproducirlas, memorizar objetos...
Reminiscencia: volver a ver fotos antiguas, ordenarlas por fecha, recordar quién la sacó, por qué se immortalizó ese momento...



ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

En un libro buscar palabras que : empiecen por la misma letra, tengan las mismas sílabras. ..Identificar objetos con el mismo patrón (forma, color...).



TIEMPO LIBRE

Escuchar música, identificar cantante /época y disfrutar cantándola. Sopas de letras, sudokus, crucigramas,dominó,colorear son otras actividades muy recomendables.Intentar realizar las actividades diarias con la mano no dominante , para obligar al cerebro a esforzarse.



Lémbtrate
UNIDADE DE MEMORIA

www.unidadelembrate.es

info@unidadelembrate.es

T.981 922 322

C/REY ABDULLAH 10 BAJO A CORUÑA

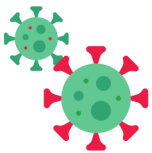
CUARENTENA ACTIVA

Medidas de higiene y alimentación saludable



COVID - 19

El coronavirus **no se transmite** por los alimentos, pero es importante mantener una condiciones de higiene óptimas.



HIGIENE

Cuando llegues del supermercado, quítate los zapatos y **lávate bien las manos** con agua y jabón.



VEGETALES

Recuerda 3 raciones de **fruta** al día y muchas **verduras** en comida y cena.

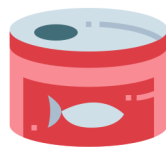
SUPERMERCADO

Si puedes pide que te lleven la compra a casa **para evitar salir**. Si no tienes esta opción, procura no ir al supermercado más de 1 vez por semana.



ENVASES

Todos los productos que traigas **envasados** del supermercado, lávalos bien con agua y jabón antes de guardarlos.

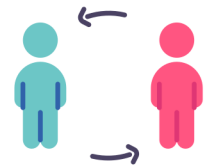


PROTEÍNAS

En las comidas y las cenas acompaña tus verduras de **proteína de calidad** (huevo, pollo, pescado y legumbres).

SEGURIDAD

En el supermercado **mantén distancia** con el resto de personas, usa guantes y mascarilla (si tienes). Paga con tarjeta.



FRESCOS

Opta por productos **poco perecederos** como conservas y congelados. Evita comprar mucho producto fresco.



EVITAR

Evita el **alcohol** (incluido el vino y la cerveza), los dulces, las galletas y los fiambres.

CUARENTENA ACTIVA

Ejercicios de mantenimiento

1 Tumbado con las piernas flexionadas levantar las caderas y regresar lentamente a la posición inicial.



Series: 2-3 Reps: 10

2 Con los brazos estirados girar todo el cuerpo hacia un lado y luego al otro, lo máximo posible. Al mismo tiempo realizamos giros con las muñecas.



Reps: 10

3 Flexionar el codo hasta el hombro, estirar el brazo hacia el techo, bajar la mano al hombro y volver a la posición inicial. Con o sin peso, según tolerancia.



Series: 2-3 Reps: 10

4 Extender la rodilla, hacer círculo con el tobillo y bajar. Repetir con la otra pierna.



Series: 2-3 Reps: 10

5 Levantarse de la silla, si es posible sin apoyar las manos.



Series: 2-3 Reps: 10

6 Elevar hacia un lado la pierna sin inclinar la espalda. Repetir con la otra pierna.



Series: 2-3 Reps: 10

7 Doblar la pierna lo mas alto posible sin curvar la espalda. Repetir con la otra pierna.



Series: 2-3 Reps: 10

8 Levantar una pierna hacia atrás sin flexionar el tronco y sin doblar la rodilla. Repetir con la otra pierna.



Series: 2-3 Reps: 10

9 Ponerse de puntillas, bajar y ponerse sobre los talones.



Series: 2-3 Reps: 10

10 Caminar de lado 2-3 metros hacia la derecha y después hacia la izquierda.



Duración: 3'

***Realice los ejercicios al menos 3 veces por semana y manténgase activo. Intente no permanecer más de dos horas sin actividad ni más de 30 minutos en la misma posición.**

****Si siente dolor al realizar alguno de los ejercicios suspéndalo. Contacte con nosotros ante cualquier duda.**