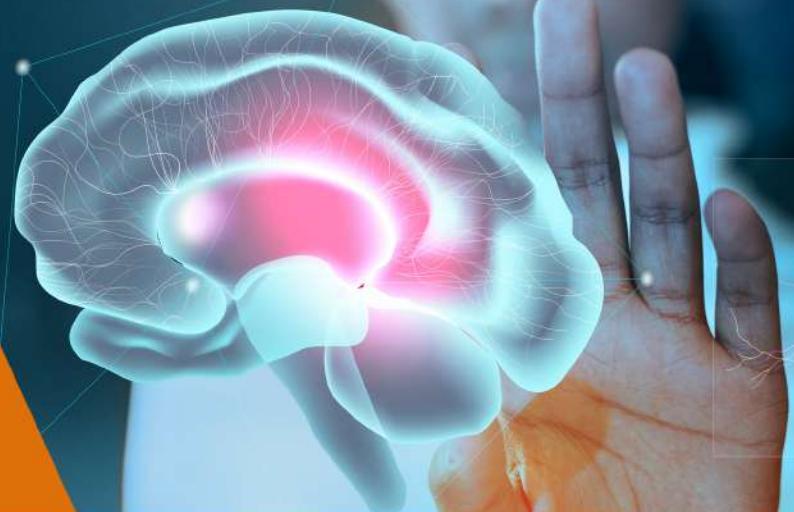


# CAPACIDAD COGNITIVA Y EDAD



**CON LA EDAD SE PRODUCE UN DESCENSO DEL RAZONAMIENTO MENTAL**

**-9,6% EN HOMBRES**

**-7,4% EN MUJERES**

DE ENTRE 65 Y 70 AÑOS

Las **capacidades cognitivas** son los procesos mentales que **nos ayudan en la tarea de atender, recoger, procesar, almacenar e interpretar** la información del entorno, para emitir una respuesta útil y adecuada a cada situación.

**CON LA EDAD DISMINUYEN CIERTAS CAPACIDADES COGNITIVAS:**



Capacidad de atender a más de un estímulo a la vez.



Memoria de trabajo y de largo plazo.



Percepción y memoria visual.



Habilidades espaciales.



Funciones ejecutivas.



Lenguaje.



**LAS FUNCIONES COGNITIVAS, AUNQUE DIFERENTES, ESTÁN MUY RELACIONADAS ENTRE SÍ, POR LO QUE SI UNA FUNCIÓN ESTÁ ALTERADA ES MUY POSIBLE QUE LAS OTRAS ESTÉN AFECTADAS TAMBIÉN.**

## PREVENIR Y MEJORAR EL DETERIORO COGNITIVO



### Estimulación de las capacidades cognitivas

La neurociencia y el estudio de la plasticidad cerebral determinan que cuanto más usamos un circuito neuronal, más fuerte se hace. Los ejercicios de estimulación cognitiva son una herramienta eficaz en el tratamiento de la pérdida de capacidades cognitivas asociada a la edad.



### Reducir el nivel de Estrés

El estrés aumenta los niveles de cortisol, el cual ataca la mielina de los axones de las neuronas e impide una transmisión eficaz de la información. Reducir el estrés mejora la conexión sináptica, lo que hace que seamos más eficientes a la hora de solucionar problemas.



### Relajación, Meditación

La meditación requiere concentración y atención consciente, que tienen una gran capacidad para crear nuevos circuitos funcionales. La investigación relaciona la meditación con mejoras en la atención, la memoria, la función ejecutiva y la velocidad de procesamiento.



### Alimentación

La dieta debe proporcionarlos nutrientes esenciales que mejoran y previenen el deterioro de las funciones cognitivas, como ácidos grasos omega-3, flavonoides, vitaminas del Complejo B (B1-B12), colina, fenilalanina o glutamina. Reducir o eliminar el alcohol de la dieta.



### Ejercicio Físico

Correr, bailar, las artes marciales, mejoran el equilibrio, la posición y las habilidades espaciales. También tienen un efecto beneficioso en la memoria y en las funciones ejecutivas.



### Sueño

El sueño tiene una relación directa con el estado de salud y la calidad de vida de las personas. La calidad de sueño es fundamental para el rendimiento cognitivo en las personas.



**ASESORÍA DE PREVENCIÓN**  
[prevencion@mutualia.eus](mailto:prevencion@mutualia.eus)

Plan General de actividades preventivas de la  
Seguridad Social



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE DIRECCIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL