

**Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable**



AUTOCAUIDADO DEL SISTEMA NERVIOSO EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

CARTILLA 8



MIMDES

Ministerio de la Mujer y
Desarrollo Social

**EL PERU
AVANZA**

Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

Cartilla N° 8: Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores

Dra. Susana Pinilla Cisneros
Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

Dra. Dolores Tasayco Arana
Viceministra de la Mujer

Dra. Sarah María Vega Sánchez
Directora General de Familia y Comunidad

Mg. Elia Victoria Luna del Valle
Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social
Dirección de Personas Adultas Mayores
Jr. Camaná 616 Lima - Perú
Teléfono: 501-200/7024
Página web: www.mimdes.gob.pe

Tiraje: 1,000 ejemplares
Publicación sin fines de lucro
Hecho el depósito legal
Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú
Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.
Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

Autocuidado del Sistema Nervioso

¿Qué es el sistema nervioso y cómo funciona?

El sistema nervioso es un conjunto de estructuras vivas presente en todas las partes de nuestro organismo, su funcionamiento nos permite realizar las más diversas actividades de la vida diaria. Estas funciones pueden clasificarse en:

A. Funciones que dependen de nuestra voluntad:

Por ejemplo actividades físicas como: caminar, saltar, correr, etc. Actividades mentales como pensar, recordar, aprender, calcular, entre otras.

B. Funciones que no dependen de nuestra voluntad:

Tales como el control nervioso en el funcionamiento de nuestro estómago, corazón, riñones, páncreas, entre otras.

C. Funciones sensoriales:

Como la vista, el oído, el olfato, el gusto que nos permite captar los sabores: lo dulce, lo salado, lo ácido, lo amargo, etc.

D. Funciones sensitivas:

Nuestra piel nos permite captar el frío, el calor, lo áspero, lo suave, etc.

Las células son unidades vivas que conforman nuestro cuerpo, tienen funciones diferentes de acuerdo a cada

órgano, se nutren por el oxígeno, la glucosa, el agua, las proteínas, vitaminas, minerales, etc. que les llega por la sangre.

Las células que conforman el sistema nervioso se llaman neuronas, tienen la forma de una cometa con sus flecos y cola, se encuentran agrupadas, cada grupo está formado por millones de neuronas que se comunican entre sí para realizar cada función. El órgano que rige el sistema nervioso es el cerebro, este recibe toda la información y produce respuestas que viajan por todo el organismo a través de las neuronas para realizar las funciones que necesitamos en nuestra vida diaria.

¿Cómo envejece el Sistema Nervioso?

Con el paso de los años, un número importante de neuronas mueren por disminución de su irrigación, otras neuronas pierden agua, se alteran algunas de sus estructuras, esto hace que su funcionamiento se modifique o disminuya la velocidad de información y de respuesta; por eso, la persona adulta mayor reacciona en forma lenta ante la pérdida de equilibrio, y puede caerse bruscamente. Es muy frecuente que se produzcan olvidos de situaciones recientes, el aprendizaje les toma mayor tiempo, pero no se olvidan de lo que aprenden.

¿Cómo se debe cuidar el Sistema Nervioso?

Para mantener, el mayor tiempo posible, las facultades de nuestro Sistema Nervioso debemos tomar las siguientes medidas:

La Nutrición:

Las grasas son necesarias para producir energía en nuestro organismo, las grasas de origen vegetal (aceituna, palta, soya, maní, nueces, castañas, etc.) no se almacenan en las paredes de las arterias, por lo tanto son las recomendadas para un adecuado funcionamiento del Sistema Nervioso y del organismo en general.

Los ejercicios físicos:

Son fundamentales para la adecuada irrigación y oxigenación de las células nerviosas o neuronas.



Foto del primer concurso de fotografía organizado por la DIPAM

Los paseos al campo:

El aire puro enriquece nuestro cerebro de oxígeno y nos aleja de la contaminación ambiental, de las ciudades. Asimismo, nos brinda salud mental, con la recreación.



La ocupación mental

La lectura, el aprendizaje y los ejercicios de memoria mantienen en buen estado nuestro cerebro.

El equilibrio emocional:

Es importante vivir en armonía con nuestros semejantes, tanto en el hogar, en el trabajo, con nuestros vecinos, amigos, etc. Cuando existe equilibrio emocional, el cerebro está preparado para afrontar con certeza situaciones de conflicto.

La actitud positiva:

La visión positiva del mundo, nos ayuda a ver con

Lo que NO se debe hacer:

Trasnochar

Cuando el cerebro no descansa lo necesario, produce en la persona irritabilidad, dificultad para concentrarse y disminución de la memoria.

Ingerir alcohol en cantidad o usar drogas

Porque lesionan las neuronas, alterando las funciones mentales.



Fumar cigarro o permanecer en zonas de alta contaminación ambiental

Porque se interfiere con la oxigenación cerebral.

Ingerir grasas de origen animal

Contenidos en la mantequilla, el chicharrón, los embutidos, etc., porque este tipo de grasas se almacena en las arterias (que son muy pequeñas en el cerebro y por lo tanto fáciles de obstruir), alterando severamente la irrigación e impidiendo la nutrición de las neuronas.

Dejar de realizar ejercicios mentales y permanecer en inactividad

"No hay buena ni mala memoria, lo que hay es memoria bien o mal entrenada".

Tener una actitud negativa

De permanente crítica y visión negativa de las cosas.

CARTILLAS PUBLICADAS

1. Proceso del envejecimiento.
2. Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.
3. Autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.
4. Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.
5. Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores.
6. Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores.
7. Autocuidado del aparato genitourinario en las personas adultas mayores.
8. Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores.
9. Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores.
10. Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores.
11. Actividad física para las personas adultas mayores
12. Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.
13. Las caídas en las personas adultas mayores ¿se puede evitar?
14. La persona adulta mayor y su autoestima.
15. La memoria y las personas adultas mayores.

