



Ficha informativa

de **coronavirus** con medidas **para** **el autocuidado del cerebro** **y la estimulación cognitiva**

Es importante guardar la calma, se presenta las siguientes medidas de prevención con el objetivo de evitar el contagio masivo.

Detecta los síntomas:

Los más comunes son:	También puedes presentar:
• Fiebre • Cansancio y • Tos seca	• Dolores de cabeza, huesos y músculos • Congestión nasal • Esgurrimiento nasal (moco) • Dolor de garganta o diarrea • Dificultad para respirar.

Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se contagian pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Formas de transmisión:

- La principal vía de contagio es a través de gotas que expulsan las personas infectadas y hacen contacto con nuestros ojos, nariz o boca.
- Tocar objetos contaminados por el virus y posteriormente tocarse cara, ojos o nariz sin haberse lavado las manos.

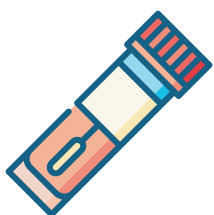




Pasos a seguir en caso de sospecha de ser el portador del Coronavirus



- Si una persona presenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente **puede llamar al número de emergencias: 3338233220** que está disponible las 24 horas del día y donde se le realizará una evaluación rápida y de acuerdo a esto se canalizará el caso a Epidemiología para continuar la investigación epidemiológica.



- Una vez que cumple con los criterios clínicos epidemiológicos se procede a la prueba exudada para declarar si es o no, un caso confirmado.

Medidas para el autocuidado del cerebro y la estimulación cognitiva

- 1. Procura una vida sana.** Llevar una vida sana no es diferente a cuidar el cerebro. Una gran cantidad de malos hábitos, como desvelarse o tomar grandes cantidades de alcohol, mata neuronas y conduce al deterioro del órgano más importante del cuerpo humano.
- 2. Hidrátate con agua constantemente.** El consumo de agua pura es muy importante para el adecuado funcionamiento del cerebro. Ante niveles mínimos de deshidratación, disminuyen los reflejos así como la capacidad de atención.
- 3. Consume alimentos ricos en triptófano.** Una sustancia destacada para el funcionamiento del cerebro es el triptófano debido que a partir de esta el cuerpo produce un neurotransmisor llamado serotonina. Este tiene propiedades antidepresivas y es uno de los inductores naturales del sueño. Además, parece tener una función inhibidora de la ira y la agresión. Algunos alimentos ricos en triptófano son el plátano, la leche, los huevos, la carne, el pescado azul como el atún, la sardina y la caballa, y algunos vegetales como la lechuga, el berro, las espinacas, entre otros.

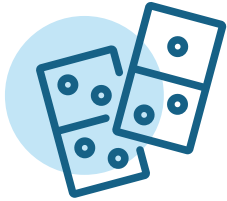
4. Realiza actividades mentales. Hay actividades simples a realizar como leer al menos 20 minutos al día, realizar operaciones aritméticas mentales, tratar de no hacer anotaciones para actividades a corto plazo. Por ejemplo, en lugar de buscar un teléfono en su directorio, trate de memorizarlo.

5. Diferencia entre la memoria de trabajo y la memoria inmediata.

a) Lee el siguiente número: 24573. Ahora, sin leerlo, repítalo.
Eso es la memoria inmediata.

b) Repita el mismo número (sin leerlo), pero al revés, es decir, comenzando del último y terminando por el primero. Esa es la memoria de trabajo. Como puede verse, cuesta un poco más de trabajo, ya que hay que procesar la información y no solo retenerla.

6. Juega juegos de mesa:



a) Dominó. En este juego es necesario estar al tanto de las fichas puestas sobre la mesa y sumarlas con las que ya se tiene, retener mentalmente los valores para cada número y deducir, a partir de ahí y de las jugadas previas, las posibles fichas que cada contrincante tiene, por lo que se entrena la memoria de trabajo y la memoria a corto plazo.



b) Rummy. El juego requiere que la persona haga un plan y utilice las fichas de sus compañeros puestas sobre el tablero para formar agrupaciones nuevas. Para este ejercicio se necesita utilizar la memoria de trabajo, la planeación y el pensamiento secuencial.



c) Ajedrez. Este es quizás el juego más conocido de estrategia. Requiere que el jugador, al utilizar estrategias de pensamiento lineal, visualice las posibles consecuencias de cada una de sus acciones e interprete las jugadas de su contrincante, para que a partir de ello se elabore un plan de acción o estrategia de ataque.





d) Memorama o memoria. Como su nombre lo indica, es un juego que entrena la capacidad de memoria, más en específico la de corto plazo.



e) Damas inglesas. Al igual que el ajedrez, requiere planeación y pensamiento secuencial, pero las reglas son más simples y las partidas más rápidas.



f) Go o Igo en japonés. Es un juego de reglas simples, pero que necesita mucha estrategia, planeación y pensamiento secuencial. Las partidas en la antigüedad llegaban a durar días.

Nota de control: Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 7 de abril de 2020.