

Mantener la actividad social para un cerebro sano

La investigación halla que mantener las relaciones sociales aborda uno de los factores de riesgo clave de la enfermedad de Alzheimer: el aislamiento social.¹ La socialización ayuda a mantener el cerebro activo y sano, y esto es especialmente importante a medida que usted o un ser querido envejece.

Puede adoptar medidas

Pruebe estos consejos para ayudar a que usted o un miembro de su familia permanezca más conectado socialmente y coseche los beneficios para la salud cerebral:

Pase más tiempo con familiares y amigos.

Hablar y pasar tiempo con aquellos más cercanos a usted –incluso de manera virtual– es la forma más sencilla de obtener beneficios para la salud cerebral de la participación social. Dedique un tiempo a comer juntos, compartir historias, o hacer otra actividad que disfrute, e intente continuar socializando regularmente.

Busque una nueva actividad. Si busca nuevas conexiones, puede intentar ofrecerse como voluntario, comenzar una afición o deporte, volver al colegio o tomar una clase de ejercicio. Estas actividades pueden relacionarle con otras personas con intereses similares y ayudar a realizar actividades sociales una parte de su rutina semanal o diaria.

Participe en su comunidad. Las organizaciones locales como los centros de adultos mayores, las iglesias, los gimnasios, los grupos de voluntarios o las asociaciones cívicas pueden ayudarle a conocer personas nuevas mientras colabora con su comunidad. Visite el [sitio web de compromiso social de los CDC](#) para empezar y encontrar un grupo en su zona.

Aproveche la tecnología. Una nueva tecnología, como las llamadas en vídeo y las redes sociales, hace que permanezca en contacto con más facilidad que nunca. Aunque la tecnología no debería sustituir el tiempo empleado en persona, puede ayudarlo a fortalecer las relaciones, a formar a las nuevas personas y a permanecer relacionado con familiares o amigos incluso si viven lejos. También puede ayudarle a ponerse en contacto con grupos de apoyo en línea que se especializan en lo que le está pasando.

1. [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30367-6/fulltext)