EBOOK 2022 - Guía de contenidos:

1.- NIÑEZ: ¿CÓMO FAVORECER EL DESARROLLO CEREBRAL EN LA INFANCIA?
2.- ¿QUÉ ES UN ACV? GUÍA PARA LA FAMILIA
3- ¿CÓMO PREVENIR EL ALZHEIMER?
4.- ¿CÓMO PREPARARNOS PARA TENER UN INVIERNO SALUDABLE?
5.- LA INFLUENCIA DE LA LECTURA EN LA SALUD
6.- LA PLANIFICACIÓN Y LAS NEUROCIENCIAS: TIPS PARA PLANIFICAR EL AÑO
7.- EL VERANO Y LOS HOBBIES

INAR - Instituto Neurotraumatológico de Alta Recuperación
Av. San Martín 290, B1876AAP Bernal.
Provincia de Buenos Aires, Argentina.
(54 11) 4251 - 1082 | 4259 - 4175 | info@inar.com.ar - www.inar.com.ar

1.- NIÑEZ: ¿CÓMO FAVORECER EL DESARROLLO CEREBRAL EN LA INFANCIA?

Como padres buscamos darles lo mejor a nuestros hijos. Una buena educación, alimentación saludable y un desarrollo emocional adecuado, son las primeras variables que vienen a nuestra mente cuando se trata de cuidarlos.

Los primeros años de nuestros hijos son esenciales para su desarrollo vital. Gran parte de esto es porque la genética y las experiencias con el contexto perfilan la arquitectura del cerebro y diseñarán gran parte de su comportamiento (Organización de los Estados Americanos, 2010)

¿Qué entendemos sobre el desarrollo cerebral? ¿Cómo podemos facilitarlo desde nuestra cotidianidad?
"El cerebro del niño comienza a desarrollarse apenas pocos días después de la concepción. Una inmensa porción del crecimiento cerebral tiene lugar antes del nacimiento del niño, primero mediante la abundante creación de neuronas y luego mediante las numerosas conexiones axónicas que se forman entre ellas. Justo antes de nacer y durante el primer año de vida se constituyen los sistemas y caminos cerebrales, a medida que van sobreviviendo las neuronas frecuentemente activas y van muriendo las neuronas activadas con menor frecuencia." (Oates et al., 2012, p21)
Después del nacimiento, el cerebro de nuestros hijos y sus conexiones neuronales continúan creciendo y desarrollándose. Esto implica cambios en su conducta, aprendizaje y la forma en cómo se conecta con nosotros y con el mundo.

4 aferencias que favorecen dicho proceso:

Estímulos visuales:

Los bebés utilizan los ojos para explorar el mundo desde el momento en que nacen, incluso antes de ser capaces de usar las manos o las piernas para agarrar cosas o gatear. A pesar de esto, la vista es uno de los sentidos menos desarrollados al nacer. Los bebés deben aprender a ver, de manera muy parecida al modo en que aprenden a caminar o hablar. Para que esto suceda, los bebés necesitan estímulos visuales. El juego junto a sus padres y la utilización de juguetes con diferentes colores, especialmente utilizando contraste y complementarios son una excelente estimulación para el sistema cerebral y sobre todo para la construcción del vínculo en forma temprana.

Estímulos auditivos:

La comunicación familiar es un factor clave porque permite la adquisición del lenguaje y el desarrollo emocional de los niños.
Estimular la formación de palabras, llamar a las cosas por su nombre y corregirlos amorosamente cuando no salen algunos términos complementará la adquisición de una fluidez verbal en la vida adulta.

La buena alimentación:

Esta es una variable crucial ya que no sólo favorece el desarrollo neuronal sino que además influye en la salud integral. Una alimentación balanceada incluye la diversidad, el control de la cantidad durante las ingestas y sobre todo, el desafío de evitar el exceso de “comida chatarra”. Cuanto más procesada sea la alimentación, menos natural será el proceso alimenticio. Por tal motivo, prestar atención a lo que comemos como familia puede implicar romper con hábitos dañinos aprendidos y heredados.

Inteligencia emocional:

Entendemos por esto al conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, en el cual se destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo saludable de emociones. Tener la capacidad de pensar en voz alta, de expresarnos sin sufrir las consecuencias de ser juzgado o criticados es una capacidad indispensable para cada hogar si deseamos que nuestros hijos crezcan emocionalmente sanos. Responder asertivamente ante el conflicto, aprender a manifestar nuestras emociones y canalizarlas adecuadamente para no lastimar los vínculos, son actitudes que deben aprenderse y sobre todo enseñarse.

Como padres tenemos la oportunidad y el desafío de cuidar el corazón de nuestros hijos y favorecer su desarrollo emocional. Esto impactará en el desempeño de otras áreas y campos futuros y es algo que debemos trabajarlo desde que son pequeños.
Estas 4 aferencias pueden gestarse mediante el juego

Es importante crear escenarios a partir de la ejecución cotidiana de actividades recreativas, utilizando diversos juegos y juguetes que brinden la estimulación necesaria para favorecer además del desarrollo cognitivo y sensoriomotor, una serie de habilidades sociales que impactarán sin duda en el desarrollo integral de nuestros hijos.

¡Jugar en familia, hace la diferencia!

2.- ¿QUÉ ES UN ACV? GUÍA PARA LA FAMILIA

Los Accidentes Cerebrovasculares o ataques cerebrales (también conocidos como derrames cerebrales) pueden ocurrir en cualquier momento, ¿pero sabría reconocer los síntomas y signos de advertencia? Es más común que las personas con diabetes y presión alta sufran ataques cerebrales, pero gente mayor, con obesidad, que fuma o que no lleva una dieta balanceada también puede estar en riesgo. No siempre es fácil reconocer un ataque, y el tiempo perdido sin atención médica puede causar efectos irreparables en el cerebro.

También se puede dar un **accidente isquémico transitorio (AIT)** o un aviso de un ataque cerebral. El AIT es causado por un bloqueo de vasos sanguíneos del

cerebro, lo que causa síntomas de derrame cerebral, pero únicamente por un corto periodo de tiempo. Se llama transitorio porque los síntomas desaparecen; pero aunque las personas vuelven a la normalidad, el AIT causa un alto riesgo de ataques cerebrales con síntomas duraderos

El ataque cerebral afecta el cerebro, ya sea por hemorragia (ruptura de vasos sanguíneos y esparcimiento de sangre a los tejidos del cerebro) o por isquemia (bloqueo de los vasos sanguíneos, lo que no permite que el cerebro reciba la sangre, el oxígeno y los nutrientes necesarios). Ambas maneras pueden causar daños irreversibles si no se tratan de manera inmediata.

Cuando ocurre un ataque cerebral y parte del cerebro muere por falta de flujo sanguíneo, la parte del cuerpo que ésta controla se ve afectada; los ataques cerebrales pueden causar parálisis, afectar el lenguaje y la visión, y causar otros problemas de salud serios

.**Conozca los signos para identificar un ataque cerebral:**

Parálisis de rostro -¿Está paralizado un lado de la cara? Pídale a la persona que sonría, ¿la sonrisa es dispareja?

Debilidad en brazos- ¿Está débil o paralizado uno de los brazos? Pídale a la persona que los levante, ¿se cae uno de ellos?

Dificultad al hablar - ¿El discurso está mal articulado?, ¿la persona no puede hablar o le es difícil entender? Pídale a la persona que repita una oración simple como "el cielo es azul", ¿repite la oración de manera correcta?

También se podrían experimentar los siguientes síntomas:

Parálisis o debilidad

Especialmente en la cara, el brazo o la pierna. Debido a que el cerebro controla diferentes partes del cuerpo, es común experimentar parálisis o debilidad en un lado del cuerpo y no en el otro.

Confusión

El ataque cerebral no permite que el cerebro funcione de manera adecuada, lo que puede causar confusión.

Problemas de visión

Puede haber dificultad para ver con uno o los dos ojos; la visión podría ser borrosa o dispareja.

Pérdida de balance o coordinación

Es posible que uno se sienta mareado y que tenga problemas al caminar.

Fuerte dolor de cabeza

Se puede experimentar un dolor de cabeza muy fuerte sin causa directa.

Comuníquese con INAR a fin de conocer las distintas alternativas para un adecuado tratamiento. + INFO EN info@inar.com.

GUÍA PARA LA FAMILIA

La familia desempeña un papel importante en todo proceso de rehabilitación. Es por esto que deseamos suministrarles esta guía, resumiendo una serie de pautas y consejos que sin duda, favorecerá la calidad de vida de sus seres queridos.

El accidente cerebrovascular sucede cuando el flujo sanguíneo que nutre a una parte del cerebro, se detiene.

En su etapa aguda, su familiar recibió tratamiento para prevenir cualquier daño adicional al cerebro y para ayudar al corazón, los pulmones y otros órganos importantes a sanar.

Después del proceso de estabilización, los médicos le hicieron exámenes e impartieron tratamientos para ayudar a la recuperación y a la prevención de otro ataque en el futuro. Una vez que se ha establecido el alta médica y, debido a la posible lesión al cerebro a raíz del accidente cerebrovascular, su ser querido puede presentar:

- Cambios en el comportamiento
- Imposibilidad al realizar tareas fáciles
- Dificultades en la memoria
- Mover un lado del cuerpo
- Presentar espasmos musculares
- Dificultades para prestar atención
- Alteraciones en su sensibilidad
- Alteraciones para tragar alimentos
- Dificultad para hablar, entender a los demás y pensar
- También puede variar bruscamente sus estados de ánimo
- Ver hacia un lado (hemianopía)
- La depresión después de un accidente cerebrovascular es bastante común mientras usted o su ser querido aprenden a vivir con los cambios. Se puede presentar poco después del accidente cerebrovascular o hasta dos años después del problema.

La familia y los cuidadores pueden necesitar ayuda en:

- Comprobar que las férulas se usen en la forma correcta.
- Comprobar que los brazos y las piernas estén en una buena posición al sentarse o al acostarse.
- Si su ser querido está usando una silla de ruedas, las visitas de control para constatar que se ajuste bien son importantes para prevenir úlceras en la piel.
- Verifique todos los días si hay úlceras de decúbito en los talones, los tobillos, las rodillas, las caderas y los codos.
- Si tiene problemas con la espasticidad, aprenda respecto de lo que la empeora. Usted y su familiar pueden aprender ejercicios para mantener los músculos sueltos.
- Las personas que han tenido un accidente cerebrovascular pueden tener problemas en el habla o lenguaje.

Las sugerencias para hablar con su ser querido son:

- Reduzca las distracciones y el ruido: Trasládese a un cuarto más silencioso.
- Dele tiempo suficiente a la persona para contestar. Después de un accidente cerebrovascular, tardará más tiempo en procesar lo que le han dicho.
- Use palabras y frases simples y hable lentamente. Mantenga la voz baja y repita si es necesario. Use nombres y lugares familiares. Avísele cuando vaya a cambiar de tema. No vocifere ni grite.
- Si es posible, mírelo a los ojos antes de tocarlo o hablarle.
- Hágale preguntas de una manera que le pueda responder con un sí o no.
- Cuando sea posible, dele opciones claras. Use puntos de apoyo o avisos visuales cuando pueda. No le dé demasiadas opciones.

Al darle instrucciones a alguien después de un accidente cerebrovascular:

Desglóselas en pasos pequeños y simples.
Dé tiempo para que las entienda.

Trate de usar otras maneras de comunicarse:

Usted puede usar gestos con las manos, señalar o hacer dibujos.
A la persona con afasia y a sus cuidadores puede ayudarles el hecho de hacer un libro con fotografías o palabras sobre temas o personas comunes para que puedan comunicarse mejor.

En cuanto a la movilización…

Movilizarse y hacer las tareas normales puede ser difícil después de un accidente cerebrovascular.

Verifique si su casa es segura. Pregúntele al terapista ocupacional si puede hacer cambios en su casa que le faciliten la realización de las actividades cotidianas.
Será muy importante prevenir caídas.
Las Actividades de la Vida Diaria y la comunicación…

Las sugerencias para hacer que sea más fácil ponerse y quitarse la ropa pueden ser:
No brindar demasiadas opciones y se sugiere el uso del velcro ya que es mucho más fácil de usar que los botones y las cremalleras. Todos los botones y las cremalleras deben estar en la parte de adelante de una prenda de vestir. Que use ropa que pueda ponerse por la cabeza y zapatos sin cordones.

Es posible que deba contar con apoyo institucional o requerir adaptaciones en su hogar (habitaciones, baño, etc.).

- Sea paciente con su familiar. Una evacuación puede tardar de 15 a 45 minutos.
- Motívelo a que tome más líquidos y que permanezca más activo.
- Ayúdelo a que consuma alimentos con mucha fibra.

Pregúntele al médico acerca de medicamentos que esté tomando que puedan causar estreñimiento (tales como algunos medicamentos para la depresión, el dolor, el control de la vejiga y los espasmos musculares).

2.- ¿CÓMO PREVENIR EL ALZHEIMER?

Según la OMS, la demencia es un síndrome que implica el deterioro de la memoria, el intelecto, el comportamiento y la capacidad para realizar actividades de la vida diaria. La demencia no es una consecuencia inevitable del envejecimiento.

El número de personas con demencia está aumentando rápidamente

La enfermedad de Alzheimer, que es la forma más común de demencia, acapara entre un 60% y un 70% de los casos. La demencia es una de las principales causas de discapacidad y dependencia entre las personas mayores en el mundo entero.

La mayoría de los cuidadores de personas con demencia son familiares.

El Alzheimer es una enfermedad que se caracteriza por un deterioro cognitivo progresivo que afecta las funciones cerebrales alterando la capacidad de la persona para realizar de forma independiente sus actividades habituales.

Es una causa de demencia, la principal, pero no la única. Tal como la describió Alois Alzheimer, es una enfermedad degenerativa cerebral en la que se pierden neuronas, se produce el acúmulo de una proteína anormal (amiloide) y muestra lesiones características (placas seniles y ovillos neurofibrilares).

El Alzheimer se caracteriza por alterar la memoria episódica, que es aquella autobiográfica, es decir, la que posee los recuerdos de la historia personal de cada individuo.

Suele ser los primeros síntomas las anomias frecuentes, es decir, falta de nombres. Esto se puede ver en aquellos que al hablar olvidan el nombre de un objeto. Otra señal es cuando preguntan varias veces lo mismo, o bien cuentan la misma anécdota 3 o 4 veces, como si no tuvieran conciencia de haberla narrado previamente.

Otro ejemplo es que empiezan a perder frecuentemente llaves o dinero. También pueden tener una alteración de la memoria prospectiva, por ejemplo, olvidan dar los recados que se les pidieron.

Los síntomas podemos dividirlos en grupos:

Cognitivos: deterioro mental, dificultad para pensar y comprender, confusión, confusión en las horas de la tarde, delirio, desorientación, dificultad para concentrarse, incapacidad para crear nuevos recuerdos, incapacidad para hacer operaciones matemáticas sencillas, incapacidad para reconocer cosas comunes, invención o olvido

Comportamiento: agitación, agresión, cambios de personalidad, deambular y perderse, dificultad con el cuidado personal, falta de autocontrol, irritabilidad o repetición sin sentido de palabras propias

Estado de ánimo: altibajos emocionales, apatía, descontento general, enfado o soledad

Psicológicos: alucinación, depresión o paranoia

También comunes: habla confusa, incapacidad para combinar movimientos musculares o pérdida de apetito

Para diagnosticar el Alzheimer, son necesarias evaluaciones médicas exhaustivas, que incluyen:

- Antecedentes médicos detallados
- Evaluación del estado mental y el humor
- Examen físico y neurológico
- Pruebas (como análisis de sangre y estudios de imágenes cerebrales) para descartar otras causas de síntomas similares a los de la demencia

Tener problemas de memoria no significa tener Alzheimer. Muchos problemas de salud pueden causar problemas con la memoria y el pensamiento.

La importancia del Diagnóstico Temprano

Si bien el inicio de la enfermedad de Alzheimer no puede detenerse o revertirse, un diagnóstico temprano permite a las personas con demencia y sus familias:

- Tener mejores posibilidades de beneficiarse del tratamiento
- Contar con más tiempo para planificar el futuro
- Disminuir las ansiedades sobre los problemas desconocidos
- Aumentar las posibilidades de participar en ensayos clínicos de fármacos, para ayudar a impulsar la investigación
- Tener la oportunidad de participar en decisiones sobre la atención, el transporte, las opciones de vivienda y asuntos financieros y legales
- Tener tiempo para desarrollar una relación con los médicos y acompañantes
- Beneficiarse de los servicios de atención y apoyo, para que sea más fácil para ellos y sus familias manejar la enfermedad.

Causas

Se desconoce la causa exacta del mal de Alzheimer. La investigación muestra que ciertos cambios en el cerebro conducen a esta enfermedad.

Factores a considerar:

- Edad avanzada. El desarrollo de esta enfermedad no es parte del envejecimiento normal.
- Tener un pariente consanguíneo cercano, como un hermano, hermana o padre con Alzheimer.
- Tener ciertos genes ligados al mal de Alzheimer.

Tipos

Existen dos tipos de mal de Alzheimer:

- Mal de Alzheimer de aparición temprana. Los síntomas aparecen primero antes de los 60 años. Este tipo es mucho menos común que el de aparición tardía. Tiende a empeorar rápidamente. La enfermedad de aparición temprana puede ser hereditaria. Se han identificado varios genes.
- Mal de Alzheimer de aparición tardía. Esta es la forma más común de la enfermedad. Se presenta en personas de 60 años en adelante. Puede ser hereditario, pero el papel de los genes es menos claro.

Tratamiento

Por lo complejo de esta enfermedad, un abordaje completo debe ser interdisciplinario:

- Médicos
- Psicólogos
- Kinesiólogos
- Terapistas Ocupacional
- Musicoterapeuta
- Acompañantes Terapéuticos, etc.

Existen tratamientos farmacológicos que pueden ayudar por un tiempo con los síntomas de la memoria y otros cambios cognitivos.

Otro aspecto fundamental en el tratamiento es el abordaje familiar a fin de dar contención, asesoramiento y pautas de trabajo para el hogar.

4.- ¿CÓMO PREPARARNOS PARA TENER UN INVIERNO SALUDABLE?

El frío afecta nuestras rutinas. Muchas veces mirar una serie y comer algo rico es más tentador que salir a correr.

Lo mismo sucede con nuestra alimentación y el resto de los hábitos.

Las bajas temperaturas influyen en nuestro comportamiento y debemos estar atentos a no cometer errores que condicionan nuestra salud.

1.- Durante el invierno nos volvemos más sedentarios.

Es importante incorporar rituales de ejercicio dentro del hogar. Hacer rutinas de estiramientos, gimnasia online o ver videos por youtube pueden ser una buena alternativa cuando las temperaturas son muy frías y por las mañanas nos resulta difícil hacer ejercicio al aire libre.

Ir al gimnasio y tener tu entrenador personal es sin duda la mejor opción porque nos ayuda a ser disciplinados con el ejercicio físico evitando la procrastinación y la falta de constancia.

Media hora todos los días hace una gran diferencia. Empezar con metas cortas nos ayuda a no frustrarnos y salir de la zona de confort a la que el invierno nos invita.

2.- Cuando hace frío comemos más

En invierno, las ensaladas y las frutas no suelen ser muy apetitosas. Nuestro cuerpo requiere más calorías y solemos proveerlas con hidratos de carbono y platos calientes. Por otro lado, algo que influye a comer más es el sedentarismo y de esta forma entramos en un círculo vicioso que terminará influenciando en nuestro peso.

Beber mucha agua: 2 litros como mínimo por día. Incorporar snacks saludables, frutas, yogur, turrón, frutos secos pueden ser una buena opción. Por otro lado, si evitamos comprar comida chatarra o la dejamos lejos de nuestro alcance es muy probable que comamos mejor. Tomar infusiones calientes pueden ser una buena alternativa cuando estamos tentados a “picotear algo rico”

3.- Evitemos el encierro…

Cuando las temperaturas son bajas, las ventanas están cerradas. Esto afecta la ventilación adecuada de los ambientes y la correcta circulación de aire. Si a esto le sumamos la aglomeración de gente, puede transformarse en una combinación nefasta, especialmente en tiempos de COVID.

Crear el hábito de ventilar los ambientes en momentos que no permanecemos en dichas habitaciones puede ser la solución para no sentir frío en nuestro propio hogar.

LA LECTURA Y SU INFLUENCIA EN SU SALUD

¡ESTÁ COMPROBADO! La lectura ayuda a nuestro cerebro:

Numerosos estudios revelan que desarrollar el hábito de la lectura frena el deterioro cognitivo.

Estimula nuevas conexiones neuronales que favorecen la memoria, la concentración, el razonamiento y la fluidez verbal.

Cuanto más lea una persona, mayor será su comprensión de textos, su gramática y su vocabulario. Leer impacta en nuestra forma de hablar, de comunicarnos y de socializar.

Disminuye el estrés: Tomar pausas a lo largo del día para generar rituales de lectura nos permite descansar y relajar la mente de preocupaciones laborales y personales. La lectura distrae, entretiene y nos permite alcanzar un adecuado equilibrio ocupacional incorporando fácilmente momentos de ocio.

¿Cómo desarrollar el hábito de la lectura?

1. Busque algo que le apasione: Primeramente, seleccione un tema que le apasione, que le entusiasme. No podrá disfrutar del placer de leer si no se enfoca primeramente en temáticas de su interés. ¿Qué actividades son de su agrado? Busque materiales vinculados a sus deseos y necesidades.

2. Empiece con algo simple: Comience leyendo artículos, revistas y libros que contengan capítulos cortos. Libros extensos pueden generar sentimientos de frustración.

3.- Cree el hábito: Es preferible leer todos los días 1 página y ser constante con esta meta, que pasar una o dos horas con un libro para luego abandonarlo por unas semanas. La disciplina, es el puente entre las metas y los logros.

4.- Busque un/a compañero/a de lectura: Comprométase con algún amigo, con su pareja o alguna persona a fin de leer juntos un libro de una temática que los identifique y les permita generar temas de conversación y lindos debates.

Arme un cronograma de lectura, pauten plazos realistas de lectura para ir avanzando.

5.- Escriba: No olvide realizar anotaciones en una libreta de las ideas principales o detalles que capten su interés. Puede marcar su libro con diferentes colores y realizar notas al margen a fin de favorecer la concentración y organizar nuevas ideas o conceptos.

6.- Elija el lugar y el horario adecuado: Para favorecer el hábito de la lectura, recomendamos que dedique entre 15 minutos a media hora todos los días, en un mismo lugar y un mismo horario. Esto le permitirá crear un ritual ocupacional libre de distracciones y hacer de ese momento, un espacio para su desarrollo personal.

7.- Use su formato correcto: Muchas personas se sienten cómodas leyendo desde un formato digital pero otros sin embargo no logran acostumbrarse: Necesitan sentir la textura y el aroma tan particular de un libro.

Lo importante es que respete sus necesidades y que esto no se transforme en una piedra de tropiezo para que arranque esta aventura.

6.- LA PLANIFICACIÓN Y LAS NEUROCIENCIAS:

TIPS PARA PLANIFICAR EL AÑO

Enero suele ser un mes de planificaciones. Después del balance de diciembre, generalmente comenzamos a establecer metas y objetivos con el deseo de trabajar durante todo el año, en el avance de nuestros sueños.

Quien fracasa en planificar, está planificando su fracaso.
Benjamin Franklin

La planificación depende de una serie de procesos cerebrales. En función de esto, tomamos decisiones. La buena noticia es que esta habilidad cognitiva podemos desarrollarla. Nuestra plasticidad neuronal favorece que aprendamos nuevos métodos de organización y alcancemos nuevas capacidades de visionar nuestro futuro.

¿Qué es lo que queremos lograr? ¿Cuáles son nuestras metas para el año que comienza? ¿Cuáles son los resultados esperados de nuestras acciones? Son preguntas que debemos realizarnos si queremos armar un correcto plan de acción.

El Dr. Stephen Covey hace mención a crear el hábito de empezar con un “fin en la mente”. Tener una idea clara de hacia dónde queremos llegar, asegura gran parte de nuestro éxito.

Visualizar una foto completa de nuestro éxito permite el desarrollo de otras funciones ejecutivas que nos ayudan a salir de la zona de confort para ir tras los objetivos propuestos.

Las funciones ejecutivas son actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y alcanzar las metas.

Este conjunto de capacidades cognitivas se encuentran relativamente delimitadas en las estructuras prefrontales del cerebro. Las áreas cerebrales más relacionadas con las funciones ejecutivas son la corteza prefrontal dorsolateral, la corteza prefrontal ventromedial, la corteza prefrontal orbitofrontal y la corteza cingulada anterior.

Algunos tips para planificar el año:

Desarrollar destrezas para vencer la procrastinación.
Poner las metas por escrito a fin de planear mejor un plan de acción por medio de objetivos a corto plazo.

Buscar el éxito integral, es decir, en cada una de las áreas significativas para nuestra vida. Todos nuestros roles ocupacionales son importantes: por ejemplo crecer laboralmente, pero sin descuidar nuestra salud, nuestros vínculos familiares, etc.

Compartir nuestras metas con mentores o personas de nuestro círculo de confianza. Informarles nuestros avances permite generar un sistema de rendimiento de cuentas que nos ayudará sin duda a avanzar.

Establecer metas realistas. Nuestros objetivos deben ser alcanzables, medibles y observables.

Mejorar nuestro sistema de gestión de tiempo en función de nuestras prioridades. Intercalar momentos de relax y descanso en nuestras jornadas de trabajo. Nuestra mente funciona mejor si está oxigenada por medio del ejercicio y momentos de esparcimiento. Una vez por semana revisar los objetivos, evaluar los desajustes y planificar los próximos pasos.

7.- EL VERANO Y LOS HOBBIES

En un proceso de rehabilitación, se busca el desarrollo integral de la persona y su calidad de vida. Para esto, es necesario identificar o redescubrir los intereses personales y los hobbies son una excelente opción para disminuir el estrés balanceando nuestra vida y nos ayudan a encontrar nuestro tan deseado equilibrio.

¿Qué es un hobby?

Es toda actividad u ocupación que se realiza meramente por placer durante el tiempo libre. Si buscáramos sinónimos, podríamos mencionar: pasatiempo, distracción, afición.

Nuestra mente y nuestro cuerpo necesita relajarse, no solo después de rutinas intensas de trabajo sino también después de situaciones estresantes y desafiantes. En contextos así, nuestro cerebro, en busca de dopamina y para esto, busca encontrarlas en sus fuentes habituales pero que no son tan saludables: Redes sociales, comida chatarra, etc.La dopamina es un neurotransmisor que está presente en diversas áreas del cerebro y que es especialmente importante para la función motora del organismo. Transmite las señales entre las neuronas y, no sólo controla las respuestas mentales y emocionales, sino también las reacciones motoras.

Es comúnmente conocida por ser la ‘hormona de la felicidad’, pero puede ocasionar serios problemas de salud si se produce en exceso o demasiado poco, como por ejemplo en la enfermedad de Parkinson.

Una opción es sublimar esas emociones realizando un hobby. Buscar un pasatiempo que permita distraernos, relajarnos y disfrutar.

La Terapia Ocupacional es una disciplina que interviene en toda rehabilitación y busca, además de ayudar a la independencia del paciente, utilizar estas estas actividades para tratar y mejorar la salud.

Los Terapistas Ocupacionales, buscan identificar intereses del paciente y le ayudan a organizar sus rutinas incorporando estas actividades a fin de mejorar su bienestar personal.

Esto que suele realizarse luego de un episodio agudo de salud, debería realizarse siempre como medida preventiva. Nuestra vida no puede organizarse solo desde nuestro rol laboral o ama de casa, madre, etc. Cuanto más roles ocupacionales y actividades diversas realicemos, más plenos nos sentiremos y llenos de energía.

INAR - Instituto Neurotraumatológico de Alta Recuperación
Av. San Martín 290, B1876AAP Bernal.
Provincia de Buenos Aires, Argentina.
(54 11) 4251 - 1082 | 4259 - 4175 | info@inar.com.ar - www.inar.com.ar