

Ofrecen talleres de estimulación cognitiva para promover el “envejecimiento activo”

23/03/2026



En San Rafael se ofrecen talleres de estimulación cognitiva con la intención de promover el llamado “envejecimiento activo”, los cuales implican mantener la actividad mental a medida que la edad aumenta. **Ana Saromé Langa, instructora de esta especialidad**, se refirió a ellos a través de **Diario San Rafael** y de **FM Vos 94.5**.

El considerado “envejecimiento activo” consiste en no dejar de estar presente mentalmente a pesar de ir sumando años, lo cual resulta sumamente positivo. Saromé Langa explicó que, con el paso del tiempo, la mente se deteriora en la medida en que se pierde actividad y ejercicio.

“Lo importante, una vez que se comienza con este proceso, es

envejecer activamente, mantener la mente activa. Una de las posibilidades que tenemos para hacerlo es a través de estos talleres de estimulación cognitiva, en donde trabajamos cada función específica de nuestra mente a través de juegos y actividades”, señaló. Agregó que esto es fundamental para mejorar la calidad de vida: “Es importante el tiempo de ocio, siempre lo aclaro, pero también es muy importante mantenerse activo”, amplió.

Estrategias para la vida cotidiana

Entre las actividades que la profesional recomienda a los participantes se encuentran la educación física, gimnasia, baile o caminatas; cualquier disciplina que disfruten para mantener el cuerpo en movimiento mientras se desarrolla la estimulación cognitiva.

“Tenemos ciertas estrategias para trabajarlo en la vida cotidiana: un ejemplo puede ser ordenar lo que vamos a comprar. A veces nos olvidamos, pero si acomodamos esa información que tenemos, nos vamos a acordar más fácil. Si ordenamos nuestra lista cuando vamos a comprar y ponemos en orden, por un lado los artículos de limpieza y por otro lado la comida, es más fácil después para recordarlo”, mencionó.

Asimismo, observó que es vital caminar y prestar atención a los estímulos del entorno. “Si no pueden ir o pagar un gimnasio, caminen 20 minutos o media hora; es muy importante para nuestra mente. Tomen agua de forma recurrente y realicen actividades desafiantes”, insistió.

Cronograma y lugares de cursado

Saromé Langa aclaró que estas propuestas están pensadas tanto para adultos mayores como para adultos en general. Los talleres se dictan en diferentes puntos de San Rafael con el siguiente esquema:

- **Martes:** de 10 a 12 horas en La Colina (Pueblo Diamante) y desde las 17 horas en el sector Pausa y Encuentro (Comandante Salas y San Luis).
- **Miércoles:** de 9.30 a 12 horas en la Asociación San Rafael (Av. Mitre 161) y por la tarde en la Asociación Santa Ana (Av. San Martín, cercanías del cementerio central).
- **Jueves:** por la tarde en la Asociación Santa Ana.
- **Viernes:** en el centro de jubilados de Cuadro Nacional desde las 9.30 horas y por la tarde, desde las 17 horas, en Pausa y Encuentro.

Actualmente, se está evaluando qué días se trabajará en el distrito de La Llave para ampliar el alcance de la propuesta.