



Hospital Central de la Cruz Roja
San José y Santa Adela

SaludMadrid

Comunidad de Madrid

Avda. de Reina Victoria, 22-24
Teléfono 91 453 83 00
28003 MADRID

CUIDADOS y RECOMENDACIONES EN PACIENTES CON ALTERACIÓN DE LA MEMORIA

La pérdida de la memoria suele asociarse a la edad, aunque hay personas que la conservan de por vida. Puede aparecer como consecuencia de los cambios físicos, psicológicos y sociales que se producen a medida que vamos envejeciendo.

Sobre algunos de estos cambios podemos incidir y por ello es importante trabajar para evitar la evolución de la pérdida de memoria.

Dieta:

- Mantenga una dieta saludable: es recomendable la dieta mediterránea.

Cuidado general de los sentidos:

- Revise la vista y el oído con frecuencia.
- Utilice las gafas y el audífono si lo necesita, son necesarios para evitar el aislamiento social.

Actividad física:

- Realice regularmente actividad física fomentando la deambulación.
- Evite el sedentarismo.

Relaciones sociales:

- Participe en actividades sociales: reuniones familiares, reuniones con amigos, centros sociales...

Recomendaciones para mantener activa su memoria:

- Preste atención a la tarea que realiza, evite hacer varias cosas a la vez. La atención es necesaria para mantener la memoria.
- Repase al final del día lo que ha hecho durante el mismo.
- Realice ejercicios de estimulación mental.
 - ✓ Lea todos los días, libros, revistas o prensa.
 - ✓ Participe en juegos de mesa: cartas, dominó, parchís...
 - ✓ Haga pasatiempos: sopas de letras, crucigramas, sudokus...
- Practique el lenguaje.
- Intégrese en conversaciones.
 - ✓ Describa lo que ve una habitación, por la ventana, en una fotografía...
 - ✓ Haga palabras encadenadas, categorías de palabras.
- Realice cálculos mentales: lo que ha costado la compra, haga cuentas, series numérica...
- Siga diariamente los informativos de radio o televisión.
- Acuda a actividades culturales: cine, exposiciones, conferencias...
- Fomente y mantenga sus aficiones o hobbies.
- Si es posible acuda a centros de día para realizar talleres de memoria, para ello consulte con la trabajadora social de su centro de salud para que le indique los trámites a realizar.
- Es recomendable que compre, si le es posible, cuadernos de estimulación cognitiva para que pueda trabajar con ellos diariamente y así estimular su memoria, atención, lenguaje, cálculo... Existe una amplia variedad en el mercado. Elija aquellos que se adapten más a sus gustos y aficiones.

RECUERDE

"Todo lo que se ejercita, se mejora; todo lo que no se ejercita, se pierde"

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital,
con fecha 18 de enero de 2018