

Sugerencias y Ejercicios para la Memoria

Cualquier preocupación que tenga sobre su memoria o sobre su capacidad intelectual debe consultarlo con un médico que sea experto en el funcionamiento cerebral. Este médico puede determinar si hay algún problema que le esté causando los cambios en su memoria. Algunos de estos problemas como serían el funcionamiento deficiente de la tiroides, los bajos niveles de vitamina B12 o de vitamina D, folato y la mayoría de las infecciones crónicas pueden ser fácilmente tratables.

Otras recomendaciones serían:

1. Aliméntese con comida saludable y tome suficiente agua (de 10 a 12 vasos diarios a menos que su médico explícitamente le haya restringido el consumo de líquidos por problemas cardíacos, circulatorios o de los riñones).
2. Si está tomando algún medicamento que interfiera con su memoria y sus funciones mentales consulte con su médico la posibilidad de suspenderlo de manera inmediata o progresiva (algunas medicinas no se deben suspender de manera súbita) o cambiarlo por otro que no interfiera con estas funciones.
3. Con la aprobación de su médico, haga diariamente y durante al menos 5 días a la semana por 30 minutos, algún ejercicio físico como caminar o montar en bicicleta.

Además de seguir las recomendaciones médicas para el tratamiento de su presión arterial o su diabetes, los siguientes ejercicios podrían ayudarle a mejorar su memoria.

Recomendaciones generales para la memoria

Utilicé todos los sistemas de memoria que pueda para recoger información y use diversos canales para hacer las huellas de memoria más duraderas, siempre que esto sea apropiado y seguro.

- ◆ **Escuche** – Utilice su sistema auditivo de memoria. Si usted requiere audífonos, **úselos**.
- ◆ **Mire** – utilice su sistema visual de memoria. Hágase regularmente exámenes visuales para asegurarse que le detectan a tiempo posibles problemas tales como cataratas, glaucoma, o cambios en la retina. Asegúrese además que los espejuelos (antejos) que está usando son los correctos para la agudeza visual que posee en este momento.
- ◆ **Toque** – Use su sistema táctil de memoria. Ponga atención a las cosas que toca concentrándose en los detalles.
- ◆ **Huela** – utilice su sistema olfativo de memoria y trate de recordar las fragancias que provienen de diversas flores, u olores de comidas o de algo oloroso que se mencione en una conversación.
- ◆ **Saborée** – use su sistema gustativo de memoria y concéntrese en los diferentes sabores de la comida que tiene en su boca.

Ponga mucha atención a la información que está tratando de retener. Concéntrese en un solo detalle o una sola tarea a la vez. Mientras lo hace apague el televisor, el radio, o el teléfono celular o móvil y cierre las ventanas para aislarse del ruido exterior que podrían distraerlo.

- ◆ **Repita** la información para sí mismo y piense cómo ésta se relacionaría con algo que usted ya sabe o conoce.
- ◆ **Dígala en voz alta:** Cuando conteste una pregunta, primero repita las palabras importantes que se encuentran en la pregunta y posteriormente dé su respuesta.
- ◆ Cuando escuche el nombre de alguien, dígalo para sí mismo mientras mira a la cara de la persona que le ha dicho su nombre y después comience la frase con ese nombre antes de agregar ninguna otra información.

Sea positivo. Deje que su estado de ánimo le ayude. Sentimientos positivos ayudan a la memoria. Encuéntrele significado a la información que lo rodea e interétese por ella. Manténgase interesado en desarrollar estrategias para recordar mejor información, tal como palabras y nombres de una lista. Ensaye primero y por un par de días a recordar una lista de dos elementos, luego ensaye con una de tres y así sucesivamente vaya incrementando el número de elementos en la lista.

Recuerde que el estrés decrementa la capacidad de memoria; por lo tanto, trate de mantenerse relajado y con una actitud positiva. Si comienza a sentirse frustrado al no poder hacer un ejercicio de memoria, suspéndalo, respire profundamente por un par de veces, diga o haga algo diferente, y manténgase relajado por un tiempo. Ensaye nuevamente la tarea de memoria unas horas después, al día siguiente, o la siguiente semana. Cuando no pueda recordar algún detalle de la información, no se angustie, respire profundamente y dígame a sí mismo mensajes positivos tales como que no era tan importante esa palabra o que ya la recordará más tarde o que usará una palabra o explicación alternativa.

Recomendación específica para la memoria: Escriba palabras o nombres de personas a medida que se le ocurran. Guarde estos apuntes en un sitio especial. No deje estos apuntes regados por toda la oficina, la casa o el carro. Determine un sitio para guardar estos apuntes y denomínelo como “**lugar para recordar**”, como en una esquina de su escritorio o del mostrador de la cocina o pegado en la puerta del refrigerador. También puede ayudar a su memoria el tener una “**caja de recuerdo**”, en donde guarde siempre ciertos objetos, como las llaves del carro o de la casa; o una caja de memoria en la mesa de noche donde guarda su reloj cuando no lo está utilizando.

Utilice diariamente esta recomendación de memoria: Practique dejando objetos tales como la cartera, los espejuelos o las joyas en el “lugar de recuerdo” o en la “caja de recuerdo” una vez se los quite. Ponga el reloj, las llaves o las monedas en la caja de recuerdo una vez desocupe los bolsillos.

Ejercicios de Memoria

Aprenda algo nuevo todos los días o al menos una vez a la semana. La información nueva estimula el cerebro mas que la informacion que ya conoce bien. Aprenda una nueva palabra todos los días; repita la palabra memorizada el día anterior y agregue una nueva al día siguiente. También puede ensayar a aprender una palabra a la semana. Aprendase las palabras de una canción o de una poesía que no sabe así como la melodía de una canción o los pasos de un nuevo deporte o ejercicio. Con un amigo o un familiar aprenda un juego nuevo de mesa o de cartas.

Haga ejercicios de memoria que sean divertidos para que los disfrute y busque hacerlos. Si le gustan las flores, cada día aprenda el nombre de una flor diferente. Si le gustan los carros aprenda la marca de un carro diferente cada día. Si le gustan los juegos de mesa como ajedrez o damas chinas, ensaye ocasionalmente nuevas jugadas y practíquelo con alguien diferente que le haga el juego divertido. También puede jugar alguno que ya conoce pero cambie un poco las reglas para que sea un reto jugarlo; o pongale reglas medio tontas para hacerlo divertido.

Sea organizado

Organice el medio que lo rodea y póngase un horario. Mantenga las cosas en su lugar. Si los zapatos se colocan detrás de la puerta ahí es donde siempre deben estar una vez se los quite. Si el correo se coloca antes de leerlo en la esquina de su escritorio, siempre colóquelo ahí y haga lo que tenga que hacer con el correo una vez lo abra o bótelo.

Propóngase un horario diariamente siguiendo una rutina en la forma en que usualmente hace sus cosas.

Finalmente, aunque a veces es difícil y aun en ocasiones doloroso, deshágase de cosas inútiles. Entre menos objetos tenga a su alrededor más fácil será manejarlos, recordarlos y aun encontrarlos.

Por encima de todo lleve un estilo de vida saludable para mantener su sistema de memoria lo mas saludabl posible.

Escrito por : Leilani Doty, PhD, ORRE Core Leader/CoPI,1Florida ADRC (Alzheimer's Disease Research Center); Director, University of Florida Cognitive & Memory Disorder Clinics, Box 100236, Department of Neurology, McKnight Brain Institute, Gainesville, FL 32610-0236. (Questions? Contact: www.1floridaadrc.com)

(Para preguntas o para mayor información diríjase a: www.1floridaadrc.com)

Traducción y adaptación al español: Monica Rosselli, Ph.D. Departamento de Psicología, *Florida Atlantic University*.