

CONSEJOS GENERALES PARA EL MANEJO DE PROBLEMAS DE MEMORIA

INFORMACIÓN PARA ADULTOS MAYORES, FAMILIAS
Y CUIDADORES



LEA ESTE FOLLETO PARA:

- Conocer formas de mejorar los problemas de memoria.
- Obtener consejos para cuidadores que ayudan a personas con problemas de memoria.
- Conocer recursos para mejorar la memoria.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

¿CUÁLES SON LAS MANERAS DE LIDIAR CON LOS PROBLEMAS DE MEMORIA?

Un problema con la memoria puede hacer que le resulte difícil realizar actividades cotidianas. A veces, también puede afectar su seguridad. Algunos problemas de la memoria pueden ser leves, mientras que otros pueden tener efectos más graves, como el deterioro de la memoria. Estos son algunos consejos que usted, su familia, amigos y cuidadores pueden querer usar para ayudar con los problemas de memoria.

Los problemas de memoria de cada persona pueden ser diferentes y pueden estar causados por muchos problemas médicos, incluidos los medicamentos. Hable con su proveedor de atención médica para obtener un diagnóstico específico y consejos más específicos que puedan funcionar mejor para usted, especialmente si hay problemas de seguridad.

¿CUÁLES SON ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDAR A LIDIAR CON LOS PROBLEMAS DE MEMORIA?



ORGANÍCESE

- Utilice una agenda o un calendario para organizar sus citas.
- Sea consistente. Por ejemplo, trate de hacer las mismas cosas a la misma hora todos los días.
Siga su horario semanal.
- Mantenga siempre las cosas en el mismo lugar. Por ejemplo, siempre deje las llaves junto a la puerta de entrada.
- Use un organizador de pastillas para ayudarle a llevar un registro de sus medicamentos. O pídale a su farmacia que coloque sus pastillas en un "blíster".



ANOTE TODO

- Anote todas sus citas en un calendario o agenda y revise las notas con frecuencia.
- Haga listas y tache cada tarea después de terminarla.
- Use un cuaderno para anotar cualquier información importante que haya recibido o pueda necesitar.
- Mantenga una lista de números de teléfono importantes al lado del teléfono. También puede grabar estos números en su teléfono celular.



UTILICE SEÑALES Y CARTELES

- Coloque carteles recordatorios. Por ejemplo: "cargar mis llaves", "apagar la estufa", "desenchufar la plancha" o "cerrar las puertas con llave".
- Use etiquetas. Por ejemplo: use etiquetas en armarios y cajones con palabras o imágenes que describan lo que hay dentro.



USE ALARMAS Y TEMPORIZADORES

- Use un temporizador cuando esté usando la estufa o el horno. Considere usar electrodomésticos que se apaguen solos, como un microondas, una tetera eléctrica con apagado automático o una plancha.
- Use alarmas para recordarse que debe hacer cosas, como tomar sus pastillas o ir a una cita médica. Es posible que pueda usar la función de alarma en su teléfono celular para esto.



AL APRENDER ALGO NUEVO

- Hágalo en un lugar tranquilo para que pueda concentrarse por completo.
Apague la radio y la televisión para ayudar a concentrarse.
- Preste mucha atención.
- Repita o practique lo que quiera recordar.
- Si hay mucho que aprender, divídalo en partes más pequeñas y aprenda un poco a la vez.
- Anote la información que le pueda ayudar más adelante.



MANTENGA SU MENTE Y CUERPO ACTIVOS Y SALUDABLES

- Siga una dieta balanceada.
- Haga ejercicio regularmente (los adultos mayores deben tratar de hacer ejercicio durante 30 minutos por día).
- Duerma y descanse regularmente.
- Maneje el estrés.
- Manténgase activo en actividades/salidas sociales.
- Haga rompecabezas y juegos de memoria como crucigramas, sudoku o cartas.

¿CUÁLES SON LOS CONSEJOS PARA LA MEMORIA PARA FAMILIARES, AMIGOS Y CUIDADORES?

Si está cuidando a un adulto mayor que tiene problemas de memoria, considere estos consejos:



- Hable despacio para que la persona tenga tiempo de procesar lo que usted dice.
- Hable en frases cortas. Haga pausas entre oraciones.
- Repita la información.
- Pídale a la persona que repita lo que usted dijo o haga un resumen con sus propias palabras. Esto asegura que esta le entendió.

OTROS CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDAR:

- No interrumpa a su amigo o familiar a menos que sea necesario.
- Hable de una cosa a la vez. Adviértale cuando usted quiera cambiar de tema.
- Mantenga un lugar tranquilo para que la persona trabaje, lea o vea televisión.
- Llame a la persona para recordarle que tome sus pastillas, vaya a una cita médica o haga otras tareas.
- Tenga en cuenta que puede tomar tiempo y esfuerzo aprender a usar una nueva estrategia de memorización.
- Permita oportunidades para que la persona practique nuevas estrategias de memorización según se aplique a su rutina (ejemplo: encontrar información en su cuaderno o teléfono).
- Con el tiempo, la persona o las exigencias de la vida pueden cambiar. Esto puede generar la necesidad de cambiar también la estrategia de memorización.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

HEALTHINAGING.ORG - CUIDADO DE PERSONAS MAYORES EN CASA: PROBLEMAS DE MEMORIA

Healthinaging.org ofrece recursos para los cuidadores de personas con problemas de memoria. Este recurso ofrece estrategias para tratar con un ser querido o amigo con pérdida de memoria.



<https://www.healthinaging.org/tools-and-tips/caregiver-guide-memory-problems>

HARVARD HEALTH - PROTECCIÓN DE LA MEMORIA: ESTRATEGIAS PARA UN ENVEJECIMIENTO CEREBRAL SALUDABLE

Harvard Health ofrece consejos para prevenir problemas de memoria. Este recurso incluye solución de problemas de memoria y estrategias para superarlos.



<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/protecting-memory-strategies-for-healthy-brain-aging>

RECURSOS RELEVANTES EN NUESTRA SERIE

- Vivir más tiempo, vivir bien: su guía para un envejecimiento saludable
- Cómo reconocer y manejar el delirio
- Reconocer y manejar la pérdida auditiva
- Uso seguro de medicamentos para adultos mayores

RECURSOS DE SALUD ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Planificación anticipada de la atención: cómo iniciar la conversación
- El alcohol y su salud
- Calcio, vitamina D y salud ósea
- Mejorar la incontinencia urinaria
- Manejo del estrés del cuidador
- Manejo del dolor crónico
- Manejo de afecciones comunes de salud mental en adultos mayores
- Manejo del estreñimiento
- Manejo del deterioro cognitivo leve, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias
- Manejo de múltiples afecciones de salud crónicas
- Manejo del uso de sedantes e hipnóticos entre adultos mayores
- Manejo del sueño en adultos mayores
- Manejo del uso de sustancias y los trastornos adictivos a medida que envejece
- Prevención de caídas en el hogar
- Reconocer y manejar la ansiedad
- Reconocer y manejar la depresión
- Sustitutos para la toma de decisiones y poderes notariales
- Comprender sus opciones de cuidados paliativos

RECURSOS COMUNITARIOS ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Maltrato a personas mayores
- Meals on Wheels
- Opciones de vivienda para adultos mayores
- Opciones de transporte comunitario
- Cómo registrarse en Wheel-Trans
- Servicios de evaluación de manejo
- Financiamiento para ayudas para la movilidad del Programa de dispositivos de asistencia

Visite www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation para encontrar recursos adicionales para adultos mayores, familias y cuidadores.

Esta información debe utilizarse únicamente con fines informativos y no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte a su proveedor de atención médica para obtener asesoramiento sobre una afección médica específica. Se puede reimprimir una sola copia de estos materiales solo para uso personal no comercial.

Nos gustaría agradecer a las siguientes personas por su apoyo a nuestra Iniciativa de recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable:



**Fundación Ben
y Hilda Katz**



La Fundación Mon Sheong y la Fundación Ben y Hilda Katz han proporcionado generosamente fondos para apoyar la impresión y traducción de nuestros Recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable.

El Ministerio para las Personas Mayores y la Accesibilidad apoyó esta iniciativa con fondos a través de su Programa de becas comunitarias para personas mayores.