



## CONSEJOS PARA ESTIMULAR LA MEMORIA

Si nota que está perdiendo la memoria, ejercite su mente para intentar frenar la pérdida. Cuanto más activo se mantenga intelectualmente, mejor conservará su calidad de vida. Sus características principales son: dificultades para encontrar la palabra adecuada durante el discurso cotidiano, problemas a la hora de orientarse en la calle o inconvenientes para narrar el argumento de un libro o una película.

Hay diferentes trucos que se pueden realizar todos los días para ejercitar la mente:

- Intente hacer una vida normal, manteniendo sus actividades de siempre.
- Para fijar y mantener la atención: intentar relacionar figuras (fotos o recortes) con experiencias vividas.
- Para consolidar y evocar: intentar relacionar una experiencia nueva con otra ya pasada, lo que funciona como un disparador de recuerdos.
- Mantenga su vida social y familiar lo más normal posible
- Explique a sus amigos y familiares su problema y pídale ayuda.
- Intente cumplir un horario, tener una rutina. Esto facilitará que no se le olvide lo que tiene que hacer.
- Procure leer todos los días un rato, el periódico o un libro, y coméntelo después con alguien, de esta manera le ayudará a recordar mejor lo que ha leído.
- Haga crucigramas que ejerciten el pensamiento.
- Realice pequeños cálculos en la vida cotidiana.
- Cuando vea la televisión o escuche la radio intente buscar programas culturales que le estimulen intelectualmente.
- Busque algún hobby para su tiempo libre para que le mantenga activo