

ACTIVEM la nostra Memòria

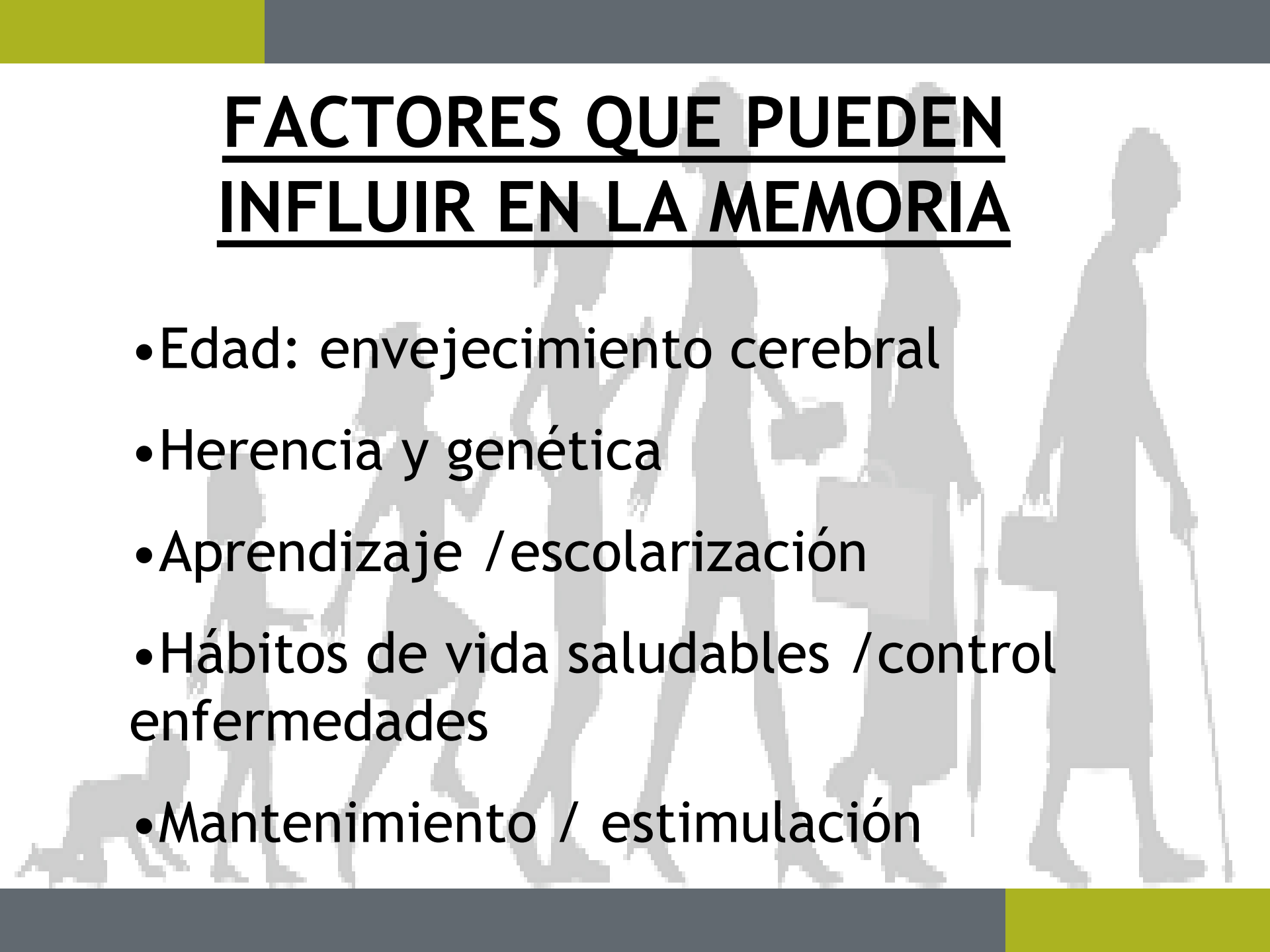


Unitat Sociosanitària
Dra. Rosa M. Rosado
T.social Maribel Moyano
Novembre-2016

DEFINICIÓN DE MEMORIA

- La **memoria** (vocablo que deriva del latín *memoria*) es una **facultad** que le permite al ser humano retener y recordar hechos **pasados**. La palabra también permite denominar al **recuerdo** que se hace o al aviso que se da de algo que ya ha ocurrido, y a la exposición de hechos, datos o motivos que se refieren a una cuestión determinada.

FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR EN LA MEMORIA

- Edad: envejecimiento cerebral
 - Herencia y genética
 - Aprendizaje / escolarización
 - Hábitos de vida saludables / control enfermedades
 - Mantenimiento / estimulación
- 

OLVIDOS

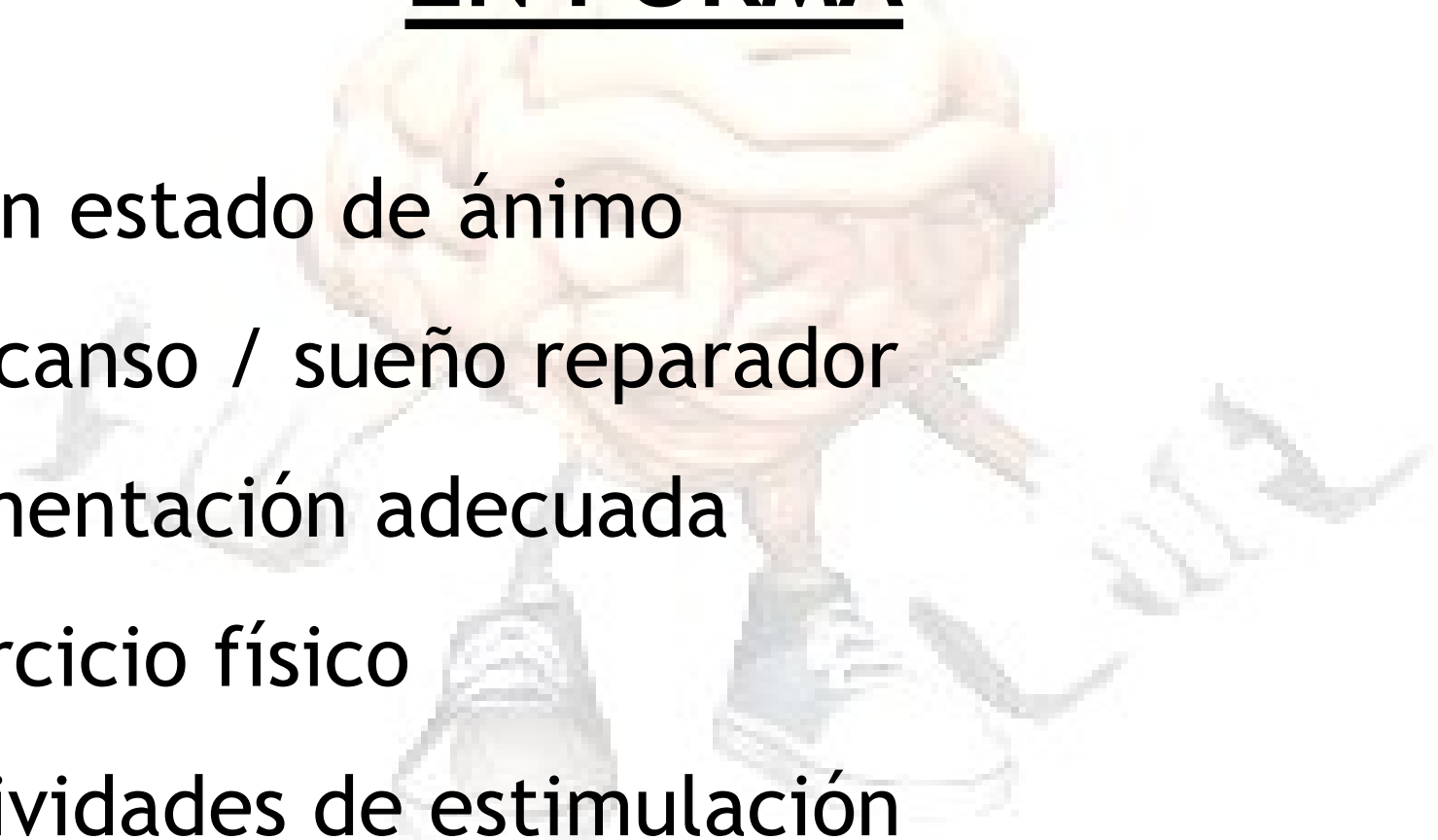
- Los olvidos son normalmente fruto de la vida cotidiana.
- Pérdida de memoria benigna
- No recordar una cara, un nombre o un producto de la compra ,... Representa un *olvido corriente*.

SIGNOS DE ALERTA

- Depresión / aislamiento
- Cambios de conducta / comportamiento
- Perderse en lugares familiares
- Dificultad en la toma de decisiones
- Perder iniciativa y motivación por las cosas
- Mostrar dificultades en el lenguaje,...

COMO MANTENER LA MENTE EN FORMA

- Buen estado de ánimo
- Descanso / sueño reparador
- Alimentación adecuada
- Ejercicio físico
- Actividades de estimulación



DEPRESIÓN, NO GRACIAS

- Desinterés por las cosas que antes nos gustaban
- Sentirse triste y decaído
- Dificultad para concentrarse
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad
- Cambios en el ritmo de sueño

DEPRESIÓN, NO GRACIAS

- Cansancio, “falta de pilas”
- Descuido en el aspecto físico
- Indecisión extrema
- Iniciar una tarea sin haber acabado la anterior
- Cambios de apetito y de peso

QUÉ HACER PARA EVITAR LA DEPRESIÓN

- Aprovechar las oportunidades para continuar disfrutando de la vida
- Mantener activa la mente (crucigramas, sopas de letras, juegos de mesa, leer el periódico, oír la radio)
- Mantener y cuidar las relaciones con los amigos. Si se presenta la ocasión, hacer nuevos amigos

QUÉ NO DEBE HACERSE

- Creer que lo que nos pasa es normal
- Aislarse en casa y no relacionarse con nadie
- No pedir ayuda a profesionales aunque los síntomas no mejoren
- No seguir las recomendaciones o no tomar la medicación prescrita

DORMIR ES SALUD



- Insomnio: falta de sueño nocturno
 - Dificultad en conciliar el sueño
 - Despertares frecuentes a lo largo de la noche
 - Despertar muy temprano

Va acompañado de ansiedad, cansancio y somolencia durante el día

CAUSAS DE INSOMNIO

- Trastornos del estado de ánimo
- Exceso de luz, ruido, cambio de cama
- Abusar de la comida y/o el alcohol
- Excesiva estimulación previa
- Falta de actividad durante el día
- Orinar muchas veces por la noche

SUGERENCIAS PARA DORMIR BIEN

- Acostarse y levantarse a la misma hora
- Usar ropa cómoda
- Si no consigue dormir, levantarse y hacer actividades relajantes
- Acostarse de nuevo cuando note sueño
- No dormir durante el día

SUGERENCIAS PARA DORMIR BIEN

- Evitar excitantes o comidas copiosas en la merienda y cena
- Realizar ejercicio durante el día, no antes de acostarse
- Temperatura agradable en el dormitorio, sin ruidos ni luces
- Ducharse antes de acostarse, si es posible

ALIMENTACIÓN Y MEMORIA

- *Dieta variada*
- *Vitaminas del complejo B* : Cereales y pan integral, legumbres
- *Lecitina (colina)*: lentejas, garbanzos, ajos, cebolla apio, lecitina de soja,...
- *Omega 3*: nueces, linaza, germen de trigo, pescado azul, aceite oliva,...
- *Alimentos antioxidantes*: dieta basada en frutas y verduras



COMO MANTENER FRESCA NUESTRA MEMORIA

OBJETIVO DEL EJERCICIO

- Contribuye en la salud y el aumento de la calidad de vida.
- Proporciona un mayor nivel de autonomía física y psicológica.
- Trabaja la resistencia y fuerza muscular.
- Ayuda a controlar el dolor y la inflamación articular asociados a la artrosis.
- Reduce los síntomas de ansiedad y depresión, además mejora el humor y el sentido de bienestar.

EJERCICIO FÍSICO

- Caminar diariamente
- Usar ropa cómoda
- El tai-chi es un ejercicio excelente
- Gimnasia de mantenimiento
- Deportes no competitivos
- Y cómo no... el baile



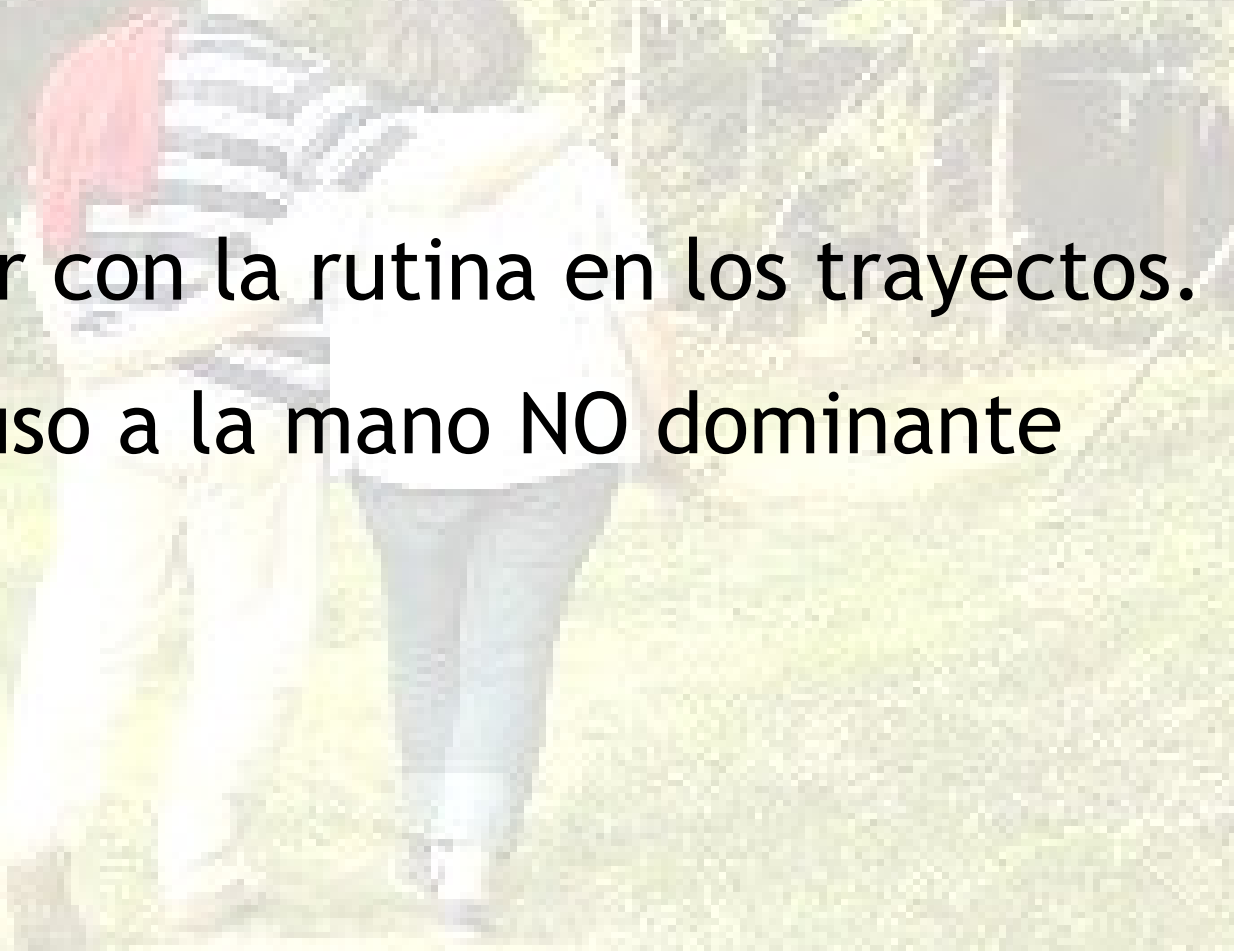
ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN



- Realizar cálculos (sodokus)
- Memorizar lista compra
- Juegos de mesa (ajedrez, dómينو, cartas...)

CAMBIO DE HÁBITOS

- Romper con la rutina en los trayectos.
- Darle uso a la mano NO dominante



ESTIMULAR LOS SENTIDOS

• El paladar, con sabores nuevos

• Importancia de la música

Memoria visual, espacial

Terapia de reminiscencia

Unión entre música-memoria

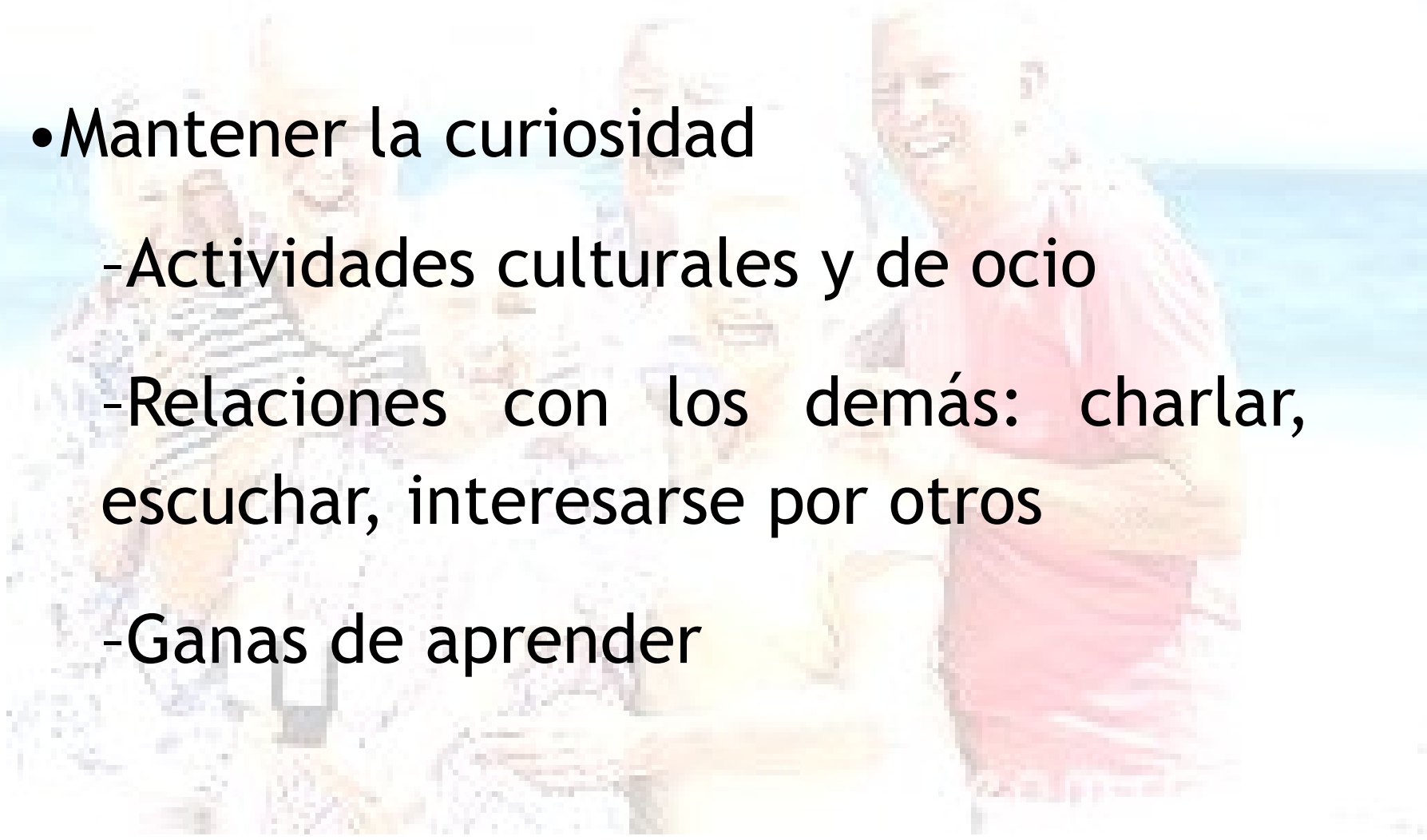
• Observación de imágenes (fotos, cuadros...)

MANTENER LA MENTE EN FORMA

- Ejercitar nuestras capacidades
 - Desarrollar nuestra creatividad
 - Ocuparnos de asuntos personales (papeleo del banco, correspondencia)
 - Manejar nuevas tecnologías

MANTENER LA MENTE EN FORMA

- Mantener la curiosidad
 - Actividades culturales y de ocio
 - Relaciones con los demás: charlar, escuchar, interesarse por otros
 - Ganas de aprender



CUIDAR NUESTRO CUERPO

- Aceptar que no somos jóvenes
 - Mirarse al espejo sin compararse con nadie
 - Saber que las arrugas reflejan el paso del tiempo
 - Pensar que cada etapa de la vida tiene su forma y su expresión
 - Saber que es ahora cuando tenemos más seguridad y confianza en nosotros mismos

Moltes Gràcies !!!