

Memoria y envejecimiento

Ciertos cambios en el funcionamiento de la memoria son una parte normal del envejecimiento. La memoria para la información nueva empieza a deteriorarse a mediana edad. Tal vez necesite repetir las cosas o asociarlas con algo que usted ya sepa bien para poder recordarlas más adelante. Quizás necesite tener listas de cosas que debería recordar. La memoria se deteriora incluso más en el ocaso de la vida, especialmente después de los 75 años. Cada vez le resultará más difícil recordar las cosas. Aún así, todavía puede estimularse la memoria con facilidad.

Este tipo de cambios no debería interpretarse como síntomas de la enfermedad de Alzheimer. Estos cambios son normales y leves y no empeoran en períodos cortos. Generalmente, los trastornos los detecta la persona que padece los cambios de memoria y no interfieren con su capacidad para realizar actividades cotidianas como ir de compras, cocinar y conducir.

Qué puede hacer para que le resulte más fácil recordar

- Escuche con atención y tómese el tiempo de recordar.
- Piense en aquello que desea recordar.
- Repítalo en voz alta.
- Relacione las cosas nuevas con recuerdos anteriores.
- Practique y utilice la información nueva.
- Si la información es de especial importancia, anótela.