EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo mejorar la memoria

En esta información se brindan sugerencias que le ayudarán a mejorar la memoria.

Prestar atención

Prestar mucha atención puede ayudarle a recordar las cosas. Por ejemplo, cuando conozca a alguien, concéntrese. Repita el nombre de la persona en voz alta o para sí mismo. Intente conectar el nombre de la persona con algo en ella que se destaque (por ejemplo “Elena la elegante” o “Alberto el alto”). También puede presentar esa persona a alguien más.

Aplique nemotecnia

La nemotecnia es un modo de ayudarse a recordar información. Los siguientes son algunos ejemplos de nemotecnia:

- Para recordar que la palabra “dessert” (postre) lleva 2 eses, puede pensar en el hecho de que la mayoría de las personas desea servirse 2 porciones de postre.
- Para recordar cómo se escribe “luggage” (equipaje),

puede conectar la palabra con la frase “Get a good grip on your luggage” (Agarrar fuerte el equipaje).

- Para recordar la cantidad de días que tiene cada mes, conéctela con la rima “30 días trae septiembre, con abril junio y noviembre”.

Otra sugerencia que le ayudará a recordar cosas es utilizar la primera letra de cada palabra en una frase. Esto se llama acrónimo. Un acrónimo que se suele usar en inglés es TGIF, que significa “thank goodness it’s Friday” (gracias a Dios es viernes).

Con la práctica, podrá usar sus propias técnicas de nemotecnia para recordar lo que es importante para usted.

Cortar las cifras

¿Se olvida de un número telefónico al cruzar la habitación para marcarlo? Intente dividirlo en fragmentos más cortos que contengan unos pocos números. Por ejemplo, es más sencillo recordar 725 y 3591 que 7253591.

Visualice las cosas en la mente

Si no encuentra un objeto, visualice en la mente lo que estaba haciendo la última vez que recuerda haberlo tenido.

Por ejemplo, si sabe que tenía el maletín cuando entró en la casa, pero no recuerda dónde lo puso, podría pensar: “entré en la casa, colgué el abrigo y me puse a revisar el correo”. Pregúntese: ¿lo puse en el armario cuando colgué el abrigo? ¿Lo puse en la habitación donde revisé el correo?

Comience a establecer rutinas

Hacer siempre lo mismo puede ayudar a recordar. Por ejemplo:

- Deje las llaves siempre en el mismo sitio. Si decide dejarlas en la cocina, colóquelas en un lugar específico de ella.
- Haga las tareas en el mismo orden todos los días. Por ejemplo, tire siempre los periódicos del día anterior en la basura la primera vez que salga de casa en la mañana.
- Lleve una lista de los productos domésticos que se le han acabado y vaya añadiendo los que se le vayan acabando. De este modo tendrá una lista cuando vaya al almacén.
- Escriba la ubicación de su automóvil en el boleto del estacionamiento, o conecte el nivel y el pasillo donde lo dejó con algo que le resulte conocido (por ejemplo, nivel 3 = 3 nietos, pasillo b = Boston).

Si siempre hace estas cosas, se convertirán en hábito y no tendrá que recordarlas.

Repase las cosas de antemano

Si va a ir a un evento social y le preocupa no acordarse del nombre de personas que ya ha conocido, pídale a los anfitriones que le den la lista de invitados. Visualice en su mente a las personas que asistirán. Si no recuerda con exactitud la apariencia de alguien, pregúntele a los anfitriones. Por ejemplo, les podría preguntar: "¿Shelly es esa amiga de ustedes que es pelirroja?"

Ponga a prueba su mente

Con el tiempo, poner a prueba la mente mejorará la memoria y la capacidad para pensar y concentrarse. Adopte un nuevo pasatiempo o aprenda una nueva habilidad. Hacer crucigramas, resolver rompecabezas Sudoku o jugar juegos de mesa como el Scrabble® pueden estimularle la memoria y aumentarle la capacidad de atención. Otra actividad para poner a prueba la mente podría ser nombrar todos los animales o estados que pueda en 1 minuto.

Tome nota de las cosas

Registre todas sus citas y compromisos sociales en una

agenda. Por ejemplo, use el teléfono o la computadora para recordar las citas o las fechas importantes.

Escribir listas diarias o tener un cuaderno con recordatorios y notas diarias es otra estrategia útil. Por ejemplo, escriba el nombre del libro que un amigo le recomendó o haga una lista de las tareas y mandados que debe hacer hoy, mañana y durante el fin de semana. Anotar intenciones u objetivos diarios puede ser útil para saber en qué concentrarse cada día.

Examine su dieta

¿Sigue una dieta equilibrada? Lleve un registro de lo que come durante una semana y pídale al proveedor de cuidados de la salud que lo examine con usted. Es posible que no consuma la suficiente cantidad de proteínas, vitaminas o minerales.

Limite la cantidad de alcohol que toma

El alcohol puede afectar la memoria a corto plazo. Pregúntele al proveedor de cuidados de la salud si la cantidad de alcohol que toma podría afectarle la memoria. Si se da cuenta de que no recuerda lo ocurrido después de haber tomado algunos tragos, intente limitar la cantidad de tragos que toma.

Duerma lo suficiente

Si tiene problemas para dormirse o mantenerse dormido, pregúntele al proveedor de cuidados de la salud si puede tomar una píldora para dormir. Establezca una rutina nocturna de modo que su cuerpo se acostumbre a dormir más o menos a la misma hora todas las noches.

Examine sus medicamentos

Algunos medicamentos pueden hacer que se olvide de las cosas. Pregúntele al farmacéutico o a otro proveedor de cuidados de la salud si alguno de los medicamentos que toma pueden afectar la memoria. También puede buscar información sobre los medicamentos en Internet.

Si le cuesta recordar cuándo debe tomar los medicamentos, use un pastillero para organizar las píldoras que corresponden a cada día de la semana.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center