



MEMORIA

Es posible fortalecer la memoria y proteger el cerebro

¿Qué son los problemas de memoria?

Los problemas de memoria son dificultades para recordar información reciente o recuperar datos que antes eran fáciles: **nombres, citas, conversaciones, objetos o pasos de tareas habituales.**



Señales para consultar

- **Olvidos frecuentes** de hechos recientes (citas, pagos, recados).
- **Repetir** preguntas o historias sin recordar que ya lo hizo.
- **Perder objetos** en lugares inusuales (ej. llaves en la cocina/baño).
- Dificultad para seguir instrucciones o **mantener el hilo de conversaciones.**
- Cambios en conducta, **irritabilidad**, apatía o sospechas injustificadas.



¿Cómo se evalúa la memoria?

- **Historia clínica y hábitos:** sueño, estrés, ánimo, trabajo, sustancias, medicamentos.
- **Tamizaje cognitivo:** atención, memoria, lenguaje, orientación (ej. MoCA/MMSE).
- **Causas médicas:** vitamina B12, tiroides, glucosa, anemia, etc.
- **Comorbilidades:** depresión, ansiedad, dolor crónico, apnea del sueño.
- Si se requiere: **neuropsicología y neuroimagen** (TC/RM) para precisar diagnóstico



Tratamiento de los problemas de memoria

- **Corregir factores** incidentes: mejorar sueño, reducir estrés, tratar ansiedad/depresión.
- **Educación sobre hábitos protectores:** Ejercicio aeróbico + fuerza ligera, estimulación cognitiva, conexión social y rutinas
- **Estabilizar incidencias médicas:** control de presión, diabetes, colesterol
- **Estrategias prácticas:** agenda, alarmas, listas, "lugares fijos" para llaves/celular, evitar multitarea
- **Tratamientos médicos neuropsiquiátricos** (cuando corresponde)



Señales de alarma

- **Confusión** súbita o **desorientación** marcada (inicio en horas/días).
- **Alucinaciones**, delirios o conducta muy extraña de inicio reciente.
- **Perderse** en lugares conocidos o riesgo de accidente.
- **Deterioro progresivo súbito**
- **Ideas de hacerse daño o desesperación intensa.**



Fuentes

- World Health Organization. Dementia. Geneva: WHO; 2025. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- World Health Organization. Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. Geneva: WHO; 2019. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/312180/9789241550543-eng.pdf>
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Dementia: assessment, management and support for people living with dementia and their carers (NG97). London: NICE; 2018. Disponible en: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng97>
- Petersen RC, Lopez O, Armstrong MJ, et al. Practice guideline update summary: Mild cognitive impairment. Neurology. 2018;90(3):126-135. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29282327/>
- Nasreddine ZS, Phillips NA, Bédirian V, et al. The Montreal Cognitive Assessment (MoCA): a brief screening tool for mild cognitive impairment. J Am Geriatr Soc. 2005;53(4):695-699. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15817019/>



Paz y Luz Mental +502 5909 1680 @pazyluzmental

Atención profesional, humana y confidencial

www.pazyluzmental.com

