

*Por un envejecimiento activo,  
productivo y saludable*



## LA MEMORIA Y LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

**CARTILLA 15**



**MIMDES**

Ministerio de la Mujer y  
Desarrollo Social

**EL PERU  
AVANZA**

Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

## **Cartilla N° 15: La memoria y las personas adultas mayores**

**Dra. Susana Pinilla Cisneros**  
Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

**Dra. Dolores Tasayco Arana**  
Viceministra de la Mujer

**Dra. Sarah María Vega Sánchez**  
Directora General de Familia y Comunidad

**Mg. Elia Victoria Luna del Valle**  
Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social  
Dirección de Personas Adultas Mayores  
Jr. Camaná 616 Lima - Perú  
Teléfono: 501-200/7024  
Página web: [www.mimdes.gob.pe](http://www.mimdes.gob.pe)

Tiraje: 1,000 ejemplares  
Publicación sin fines de lucro  
Hecho el depósito legal  
Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú  
Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.  
Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

## La memoria en las Personas Adultas Mayores

- La memoria es la capacidad para registrar, almacenar y evocar acontecimientos del pasado o información recientemente aprendida que por algún motivo se desea recordar.
- A medida que las personas se hacen mayores presentan más problemas de memoria que cuando eran jóvenes.
- Aunque es cierto que a medida que se envejece se produce una pérdida de memoria, ésta no tiene porque ser progresiva en todas las personas, ya que muchas de ellas mantienen una buena memoria a lo largo de toda su vida.
- La memoria se puede entrenar y mejorar en las personas mayores, y sus alteraciones corresponden más a una falta de práctica o desuso que a la edad.
- Sin embargo, debemos tener en cuenta también, que puede ser el inicio de una demencia y hay que estar vigilantes a esto.
- Debemos tratar de mantener y mejorar la memoria mediante la práctica.
- Las personas recuerdan porque han realizado un esfuerzo por retener la información que más tarde necesitarán.

Por esto la atención y concentración son factores muy importantes para recordar.

## Atención y concentración

Si se presta atención se podrá:

- Recordar dónde pone los objetos como las llaves, el monedero, anteojos, etc.
- Recordar qué ha ido a buscar a una habitación.
- Recordar si tomó o no la medicina.
- Recordar si se ha apagado el gas, la luz o cerrado la puerta con llave.
- Recordar dónde puso el dinero o el objeto que guardó en un lugar seguro.

### En la vejez podemos:

- Ser independientes.
- Aprender nuevas cosas.
- Ser activos.
- Tomar nuestras propias decisiones.
- Seguir manteniendo nuestros intereses.

## Ayudas para recordar mejor

### Calendario:

Anotar citas cumpleaños, ver que día de la semana es hoy, anotar las citas con el médico. Revisar diariamente el calendario.

### Libreta:

Apuntar recados, hacer nuestra lista de compras, recomendamos llevar la libreta siempre en el bolsillo.

### Reloj despertador o "avisador":

Para recordar la hora de la medicina, a qué hora empieza el programa favorito de la TV, etc.

### Poner notas en lugares visibles:

Como en la puerta del refrigerador, el espejo del baño, etc. , para que nos ayuden a recordar lo que tenemos que hacer.

### Organización:

Dejemos siempre los objetos en el mismo sitio, esto nos ayudará a encontrarlos fácilmente.

## Recuerde:

*El uso de ayudas sera de utilidad y cuando se las utilice con frecuencia y estableciendo un hábito diario. Todas estas ayudas ahorran esfuerzo y tiempo.*



## Consejos para cuidar la memoria

- **Mantenernos activos:**  
Salir de casa, reunirse con familiares, vecinos, amigos. Acudir a centros para personas adultas mayores.
- **Participemos** en la vida familiar.
- **Interesémonos** en lo que nos rodea y en los acontecimientos de actualidad.
- **Es recomendable realizar actividades como:**
  - Leer y escribir
  - Desarrollar crucigramas, jugar cartas, ajedrez, dominó.
  - Coleccionar recetas de cocina, estampillas, monedas, cuidar nuestro propio jardín o plantitas en macetas.
  - Salir al cine o al teatro.
  - Escuchar música y sobre todo cantar, ayudará a ejercitar su memoria.
  - Realizar trabajos manuales creativos como tejer, bordar, pintar.
  - Hacer viajes, ir de compras.
  - Participar como voluntarios en alguna organización o asociación.



- **El ejercicio físico** hará que tengamos un envejecimiento más saludable y que mantengamos una buena actividad intelectual.
- **Ejercitemos la memoria día a día**, recordemos lo que hemos hecho a lo largo del día.  
Después de leer una nota en el periódico, dediquemos unos minutos a recordar lo que leímos.

## Orientación a los familiares

- Fomentar la autonomía de la persona adulta mayor.
- No realizar por él, aquello que él mismo puede hacer.
- Se le puede prestar ayuda, pero sólo la necesaria.
- Anímelo a que realice todo lo que pueda por sí mismo.
- Ayúdelo a encontrar ejercicios y actividades que mantengan activa su mente.
- Que lea y si no puede hacerlo, que los familiares le lean algo de su agrado.
- Converse con las personas mayores de problemas diversos como por ejm: la película de ayer, quién ganó un partido de fútbol, comenten una llamada telefónica, etc.
- Premie su esfuerzo por recordar. No importa cómo lo haga, sino que lo intente.

## CARTILLAS PUBLICADAS

1. Proceso del envejecimiento.
2. Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.
3. Autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.
4. Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.
5. Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores.
6. Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores.
7. Autocuidado del aparato genitourinario en las personas adultas mayores.
8. Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores.
9. Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores.
10. Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores.
11. Actividad física para las personas adultas mayores
12. Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.
13. Las caídas en las personas adultas mayores ¿se puede evitar?
14. La persona adulta mayor y su autoestima.
15. La memoria y las personas adultas mayores.

