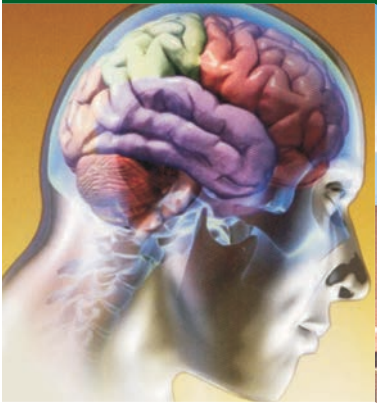
FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



Unidad de Medicina Física y Rehabilitación

Estimulando Nuestro Cerebro

"Taller de Memoria"

VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario: 4937000 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional: 018000513700

La memoria es la capacidad mental que posibilita a un sujeto registrar, conservar y evocar las experiencias (ideas, imágenes, acontecimientos, sentimientos, etc.), ES ADEMÁS LA SEGUNDA GRAN FUNCIÓN DEL CEREBRO.

Memoria y edad son dos términos íntimamente relacionados, a partir de los 30 años ya se pueden tener algunos problemas de memoria que llegan a dificultar nuestras actividades de la vida cotidiana, hablar de olvidos, fallos de memoria o no poder aprender cosas nuevas, era hasta hace poco sinónimo de vejez, sin embargo, hoy se reconoce que la pérdida de memoria es un proceso en el que intervienen numerosos factores, y que sobre alguno de ellos se puede intervenir favoreciendo la estimulación y el mantenimiento de ésta.

CUANDO FALLA LA MEMORIA ?

Personas mayores con depresión, sentimientos de tristeza, soledad, preocupación o aburrimiento, jubilación, muerte de un cónyuge, familiares o amigos, vida sedentaria, falta de estimulación cognitiva, falta de deseo por aprender, desnutrición, inadecuados hábitos de sueño, fiebre alta, deshidratación, problemas de tiroides, reacciones adversas de medicamentos, déficit vitamínico, pueden experimentar fallas de memoria, sin embargo hoy en día los científicos saben que la mayoría de las personas se mantienen alerta y tienen buen uso de sus facultades a medida que envejecen, aunque es posible que les tome un poco más de tiempo recordar las cosas.

Muchas personas experimentan fallas de la memoria, algunas de carácter grave y otras no. Las personas que sufren cambios graves de memoria, personalidad, y del comportamiento pueden sufrir un tipo de enfermedad cerebral llamada demencia; la demencia afecta en forma grave la capacidad que tiene la persona para llevar a cabo sus actividades diarias, presentan síntomas como:

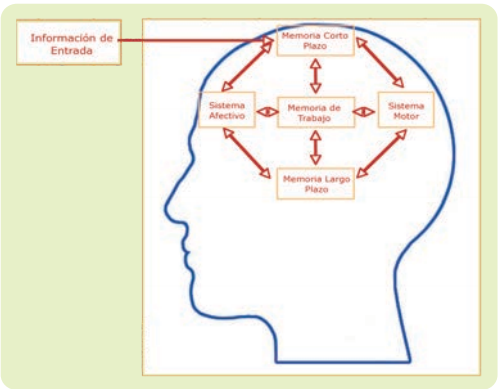
- Hacer la misma pregunta en forma repetida.
- Perderse en lugares conocidos.
- No estar en capacidad de seguir instrucciones.
- Estar desorientado.
- Perder el sentido del tiempo.
- Confundir lugares y personas.
- Descuidar la seguridad personal, la higiene y la alimentación, necesitando un manejo interdisciplinario con diferentes especialidades como Neurología Clínica, Psiquiatría, Neuropsicología y Psicología.

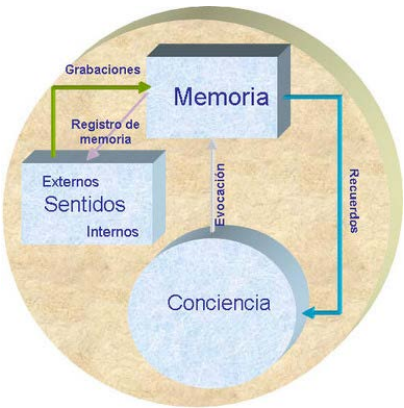
Clasificación de memoria según duración:

- Memoria Sensorial.
  * 1.Visual de escasa duración, menos de medio segundo.
  * 2.Auditiva también breve, entre uno y dos segundos de duración.
- Memoria inmediata (memoria a corto plazo): duración de menos de un minuto y limitada a unos pocos objetos.
- Memoria reciente: su duración oscila entre unos minutos y varias semanas, y su capacidad de almacenamiento es mayor que la memoria inmediata.
- Memoria remota: mantiene la información desde semanas hasta toda la vida.

Clasificación de la memoria por contenido o utilización:

- Memoria de referencia: contiene la información reciente y remota obtenida por experiencias previas.
- Memoria de trabajo: se aplica a un proceso activo que está siendo actualizado de manera continua por la experiencia de un momento determinado.
- Memoria episódica: contiene la información relativa a sucesos acontecidos en un momento y lugar determinados.
- Memoria semántica: contiene información que no varía, como por ejemplo, el número de horas que tiene el día, o las capitales de las principales ciudades del país.
- Memoria declarativa (o explícita): contiene los hechos del mundo y los acontecimientos del pasado que es necesario recuperar de manera consciente para recordarlos.
- Memoria de procedimiento (o implícita): aprendizaje y conservación de destrezas y habilidades, como peinarse y montar en bicicleta. Estos procedimientos se automatizan y no precisan de una ejecución consciente.





Considerando que gran parte de las personas que se encuentran en la edad adulta viven un envejecimiento normal (sin aspectos patológicos), y que desconocen de los instrumentos necesarios para preservar la memoria que progresivamente va deterio-rándose y así continuar satisfaciendo sus necesidades sociales, intelectuales, y afectivas, es decir, poder tener una buena calidad de vida. Se creé que es la toma de conciencia del mismo adulto mayor, la que posibilitará que se inicien acciones tendientes a potenciar y ejercitar la memoria mediante la participación activa en dicho proceso, acciones que están orientadas hacia la prevención y promoción del compro-miso de memoria.

La modalidad de taller de memoria posibilita que el trabajo, ya sea individual o grupal, donde la tarea no solamente se limita a proveer información acerca del funcionamiento del cerebro y la memoria, sino que también se da lugar a compartir experiencias, los olvidos, en un contexto de intercambio y ejercitación.

Los talleres para estimulación de la memoria están destinados a adulto y adulto mayor (40 años y 60 años) se dividen en 2 niveles de manejo:

1er. NIVEL CONOCER Y MEJORAR NUESTRA MEMORIA.

2º. NIVEL JUGUEMOS CON NUESTRA MEMORIA.

GIMNASIA MENTAL Y TALLER DE MEMORIA.

El ejercicio base para el desarrollo de la memoria

- Es la concentración: el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente entre todos e ignoramos todos los demás.

Hay dos formas de concentración:

- La CONCENTRACIÓN externa ante el estímulo.
- La CONCENTRACIÓN interna por nuestras propias motivaciones que dirigen la atención.

Para iniciar la actividad deben descargarse antes las tensiones nacemos con movimientos automáticos y algunos se automatizan incorrectamente.
La concentración controla el cuerpo con la mente para corregir los automatismos. En la fase preparatoria la mente predomina sobre el cuerpo, mediante el desarrollo de la memoria.

Los ejercicios de concentración asocian una postura física de quietud con una actividad mental centrada en un objetivo.

Para calmar la agitación mental, hay técnicas sencillas: fijar la atención en un objeto, repetir un sonido, mirar una figura geométrica, oler un perfume, pensar en un recuerdo, escuchar sonidos exteriores, para hacer foco luego en el silencio interior.

El ejercicio clave es la respiración. Estos ejercicios visuales y auditivos llevan a concentrarse en la realización que es la clave del desarrollo de la memoria.

En la Unidad de Rehabilitación de la Fundación Valle del Lilí bajo la coordinación del médico fisiatra y con la asistencia de terapia ocupacional, contamos con taller para estimulación de la memoria basados en un modelo de intervención funcional, reconociendo los cambios por los que transita una persona en la edad adulta, al mismo tiempo que las capacidades que posee, procurando mantener o inclusive recuperar una eficiencia mental compatible con una vida personal y social activa, como la que deben tener los adultos mayores del nuevo siglo.

Médico Fisiatra:
Dra. Alexandra Osorio Guáqueta.
Unidad de Medicina Física y Rehabilitación

Terapeuta Ocupacional:
Viviana Andrea Murillo Quesada.
Centro Médico de Especialistas Fundación Valle del Lilí.

Excelencia
ICONTEC
ACREDITACIÓN EN SALUD
INSTITUCIÓN ACREDITADA CON EXCELENCIA

Fundación Valle del Lili - Sede Principal: Av. Simón Bolívar Cr. 98 # 18-49 Cali. Tel: 331 9090
Fundación Valle del Lili - Centro Médico de Especialistas, Tequendama: Calle 5E # 42-10 Cali. Tel: 684 8347
Fundación Valle del Lili - Unidad de Cuidados Especiales Betania: Calle 50 # 118A-68 Cali. Tel: 555 1326
www.valledellili.org

UNIDAD DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN
Tel: 331 9090, Ext: 3234 - 3236

Excelencia en Salud
al Servicio de la Comunidad