

## Estrategias de memoria



Las personas con epilepsia o aquellas que son tratadas con cirugías cerebrales o que padecen otras condiciones neurológicas, pueden presentar **dificultades en la memoria** y otras funciones necesarias para recordar las cosas como por ejemplo la atención.

Para prepararte mejor antes de la cirugía de epilepsia, hemos resumido distintas **estrategias compensatorias que apoyarán tu memoria**. Entre estas se encuentran las estrategias internas y las externas.

Las **internas** son técnicas mentales que pueden realizarse conscientemente. Por otro lado, las **externas** consisten en el uso de dispositivos ambientales y organización del entorno.



Equipo Cirugía de Epilepsia INCA

Atte.



Lic. Angie Latorre, Ps. Carmen Olbrich

Día Latinoamericano de la Epilepsia 2021

## Estrategias internas

### REPETIR

Verbaliza lo que estás haciendo para evitar tener que devolvete a revisarlo.  
Al cerrar la puerta puedes repetir ti mismo:  
"Estoy cerrando la puerta con llave".



### ASOCIACIONES

Relaciona lo que quieres retener con rimas o imágenes visuales.  
"Josefina es una persona muy fina"  
Si tu prima está de cumpleaños en enero, puedes imaginarla comiendo una torta que se derrite por tanto calor.



### ORGANIZA POR CATEGORÍAS

Simplifica la información agrupándola:  
Si debes comprar manzanas, detergente, una escoba y arroz. Puedes decir:  
"Llevaré 2 alimentos y 2 artículos de limpieza"



### TÓMATE TU TIEMPO

Permitete parar antes, durante y/o después de lo que debes realizar.  
Antes de cocinar puedes dejar todos los ingredientes a mano.  
Solicita pausas para anotar información relevante durante las conversaciones.



## Estrategias internas



### MIRA HACIA ADELANTE

Anticipa un posible olvido y deja una pista que te ayude a recordar más adelante.  
Si anuncian que al día siguiente va a llover, te adelantas y dejas el paraguas junto a la puerta para no olvidarlo.



### MIRA HACIA ATRÁS

Cuando olvides lo que ibas a hacer, intenta hacer un mapa mental de lo que estabas haciendo o vuelve a donde estabas.  
Si vas a tu pieza a buscar algo, pero olvidas qué, regresa por donde viniste y probablemente lo recuerdes.



### PRESTA ATENCIÓN

Fijate en lo que estás haciendo, toma conciencia de tu "aquí y ahora", y evita distractores.  
Elige lugares con poco ruido y pon tu celular en silencio.  
Anota lo que debes hacer más tarde para evitar distraerte pensando en algo que en ese momento no vas a resolver.



## Estrategias externas

### USA CALENDARIO

Anota las fechas importantes, cumpleaños, eventos y compromisos.  
Manténlo en un lugar visible y revisalo todos los días.



### TEN UN PUNTO FIJO

Escoge un lugar estratégico para los objetos que utilices con frecuencia.  
Puedes dejar las llaves en la entrada y los lentes de lectura en tu escritorio.



### ORDENA TU AMBIENTE

Mantén tu espacio ordenado y agradable a la vista, así encontrarás las cosas más rápido, ahorraras tiempo y el cansancio de tener que buscarlas.



### RECORDATORIOS

Usa post its y alarmas para tener presente las actividades y novedades del día.  
Si surge un cambio en tu rutina puedes dejar una nota en tu escritorio, billetera o teléfono.



## Estrategias externas

### USA AGENDA

Anota las fechas importantes y lleva un registro de las actividades que debes hacer.  
Manténla siempre contigo y revisala antes de aceptar un nuevo compromiso.



### LISTA DE PENDIENTES

Has una lista de lo que debes hacer y con las fechas en que las cumplirás, puedes ordenarla por orden de importancia.  
Revisala todos los días y actualízala.



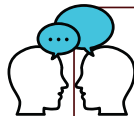
### ORGANIZA TU TIEMPO

Agrupar las actividades que puedes hacer juntas y la secuencia con que debes realizarlas.  
Si debes ir a la tintorería que queda cerca de la casa de tu abuela, puedes aprovechar de hacer ambas cosas el mismo día.



### PÍDELE A OTRO QUE TE RECUERDE

Coméntale a alguien de tu familia o amigos lo que debes hacer para que te recuerden en caso de que los olvides.



## ¡Ahora a practicar las estrategias de memoria!



- Para hacer un buen uso de las estrategias necesitas tener **paciencia** y **perseverancia**, ya que los hábitos toman su tiempo.
- Intenta **adaptar** las estrategias a tus **propios intereses** y **necesidades**, recuerda que no existe una sola forma de utilizarlas.
- **No** es necesario **sobreexigirse**, ni usarlas todas.
- Intenta **ser amable** y **comprensiv@** contigo, la ansiedad y auto-crítica pueden hacer más difícil recordar.
- **Compártelas** con tu familia y cercan@s para que puedan ser facilitadores de estas estrategias.

