



FOMENTO DEL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE  
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

# La memoria

MATERIALES PARA EL APRENDIZAJE





# La memoria

# Índice de materiales<sup>1</sup>

- La memoria
- Materiales:
  - Vídeo: [Salud: la memoria](#)
  - Animación: [La memoria y la capacidad cognitiva](#)

<sup>1</sup>Contenidos extraídos de Examen de Salud para Personas Mayores de 65 años. Consejería de Salud. Actualización 2017

Materiales sobre Memoria

[https://www.enbuenaedad.es/inicio/aprender\\_mas/aprendizaje\\_permanente/memoria](https://www.enbuenaedad.es/inicio/aprender_mas/aprendizaje_permanente/memoria)



# La memoria



Con la edad, nuestra actividad mental experimenta algunos cambios como, por ejemplo: se tarda más en aprender cosas nuevas y a veces podemos olvidar otras. Lo importante es continuar entrenando nuestra mente para mantener nuestras capacidades en plena forma.

Los pequeños olvidos son normales en edades más avanzadas. En ocasiones no nos acordamos dónde hemos dejado objetos de uso cotidiano como las llaves, el bolso, el nombre de personas, o a veces, parece que recordamos mejor lo que ha pasado en nuestra vida hace muchos años que lo que vivimos el día anterior.



# La memoria

LOS EJERCICIOS  
DE MEMORIA



REFUERZAN  
EL CEREBRO

CUANDO SE REALIZAN  
CONSEGUIMOS QUE NUESTRA  
CAPACIDAD  
MENTAL

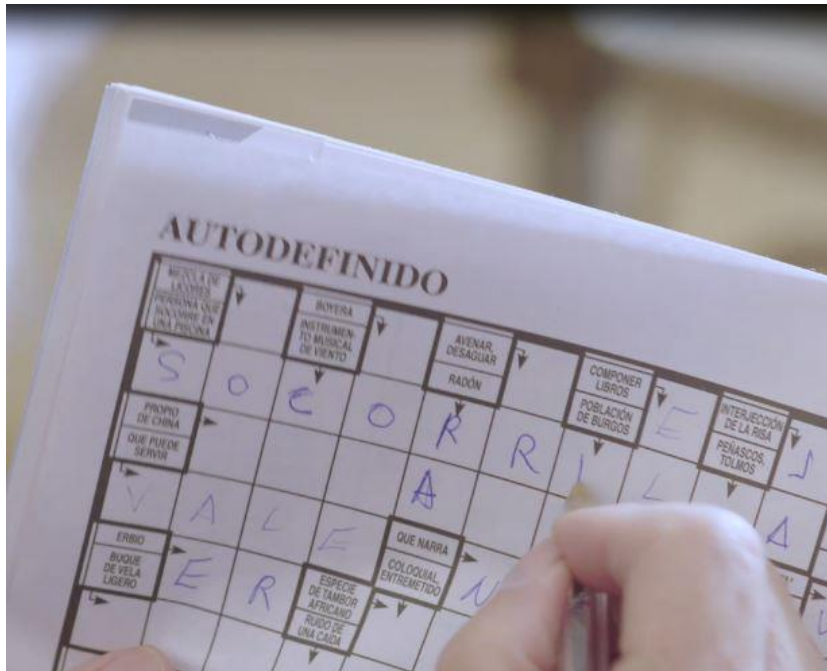
SE  
MANTENGA  
MUCHO MEJOR  
A LO LARGO  
DEL  
TIEMPO





# La memoria

# Recomendaciones



Es fundamental realizar ejercicios para entrenar la memoria, como por ejemplo, leer, escribir, hacer problemas de matemáticas, charlar con las amistades y familiares o estar al día de las cartas que recibimos por correo como facturas, reportes del banco...

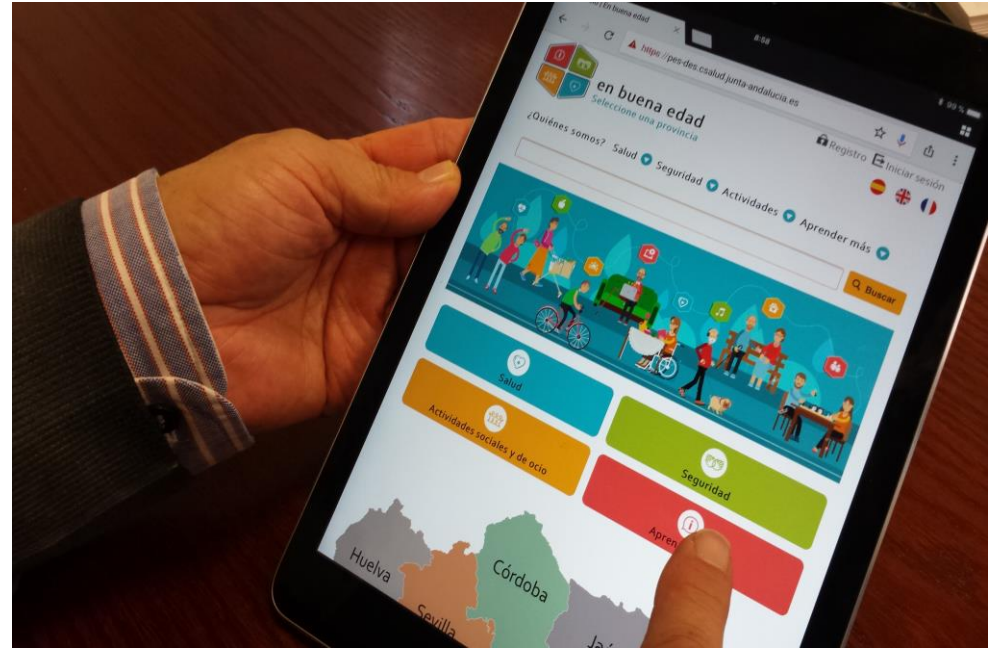


# La memoria

Las nuevas tecnologías pueden ser de gran ayuda. Existen programas de ordenador o aplicaciones para móviles que facilitan realizar ejercicios de memoria y de estimulación de nuestra capacidad de aprendizaje.

Prestar atención a lo que ocurre en nuestro entorno: actividades sociales, culturales y de ocio fomentan que nuestra memoria esté bien.

# Recomendaciones







# La memoria



# Recomendaciones

La práctica de actividad física es un factor altamente protector y la alimentación saludable mediante dieta mediterránea mejora la capacidad cognitiva en el envejecimiento y reduce el riesgo de padecer trastornos neurocognitivos.

Además, si fuma, evitar el tabaco y un excesivo consumo de alcohol ayuda a prevenir pérdidas de memoria en el futuro.





# La memoria

Más información:

[www.enbuenaedad.es](http://www.enbuenaedad.es)



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons

[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)