



# Como mejorar tu memoria

6 Recomendaciones para trabajar tu retención

Maestría en Neuropsicología \*  
guillermodiazhavez@cetys.mx



La memoria es la habilidad de adquirir, almacenar y recuperar una información.

## ¿Cuáles son las partes del cerebro en donde se procesa la memoria?

### Corteza prefrontal

#### Memoria de Trabajo

Mantiene la información suficientemente para llevar a cabo secuencias de acciones. *Ejemplo: retener un número de teléfono antes de marcarlo.*

### Lóbulo infero-laterotemporal

#### Memoria Semántica

Recuerdo de palabras, asociaciones, reglas y conceptos. *Ejemplos: Quien fue el primer presidente, cual es el color de un león.*

Vista Lateral

Corte Sagital

Ganglios basales y cerebelo.  
Área motora suplementaria.

#### Memoria de Procedimiento

Habilidades adquiridas a través de la práctica y recordadas en un nivel subconsciente. *Ejemplo: andar en bicicleta.*

Corteza prefrontal, tálamo, fórnix, hipocampos y giro cingulado.

#### Memoria Episódica

Permite recordar eventos del acontecer diario. *Ejemplos: La cena de anoche. Una historia corta.*

## ¿Cuáles son los procesos básicos de la memoria?

### Codificación

Es la transformación en las sinapsis de los estímulos sensoriales.



Consolidación

### Almacenamiento

Retener datos en la memoria para utilizarlos posteriormente.



Llamada

### Recuperación

Es la forma como accedemos a la información almacenada en nuestra memoria.



## ¿Cómo se ve comprometida la memoria en la enfermedad de Alzheimer?



Alteraciones en la marcha



Alteración del patrón de sueño-vigilia



Alzheimer



Dificultad para vestir



Trastorno de la memoria



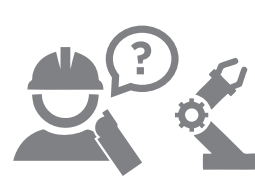
Alteración en la función ejecutiva



No recuerdas el número de teléfono



¿Sombrero? No recuerdas para que sirve.



Trastorno de lenguaje



Desorientado en lugar

## ¿Cómo mejorar la memoria? Rehabilita y estimula tu memoria

1



#### Práctica

Repasa la información importante a intervalos regulares para mejorar la capacidad de recuperación.

2



#### Ejercicios mentales

Los acertijos y rompecabezas requieren atención y estimulan los sentidos.

3



#### Nuevos contactos sociales

Una vida social activa reduce el ritmo de la pérdida cognitiva.

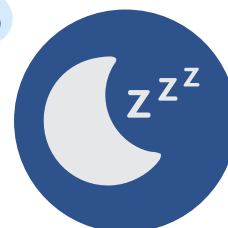
4



#### Hacer ejercicio

Estimula nuevas conexiones neuronales y aumenta la oxigenación del cerebro.

5



#### Dormir bien

8 horas de sueño aumenta la habilidad para consolidar memorias.

6



#### Aprendizaje constante

Fortalece la capacidad de relacionar nuevas memorias.

La memoria, úsala o la pierdes.