

# DOCTOR, ¿HAY ALGO PARA LA MEMORIA?

AUTORES: María Mercedes Carrasco Racero; María Isabel Montoro Ortiz; Fátima Fernández García; Paula Montesinos Sánchez; María Auxiliadora León Marín; María Dolores Rivera Fenoy. Centro de Salud Ronda Norte. Ronda. Málaga.

## CONTEXTO Y DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Es frecuente en >65 años que aparezcan quejas reiteradas y subjetivas sobre pérdida de memoria. Para ello puede ser útil la realización de talleres que fomenten la autoestima y las relaciones sociales.

## DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO DE LA INTERVENCIÓN PROPUESTA

Facilitar herramientas para mejorar el rendimiento de la memoria en >65 años. Contribuir a mejorar su autoestima y capacidad de autocuidado. Fomentar relaciones sociales en la comunidad.

## PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS DESARROLLADOS

Talleres de memoria para grupos de 8 a 15 pers y de 90 min. Adaptamos el Programa de Memoria del Ayunt. de Ronda. Los contenidos incluían conocimientos sobre funcionamiento de la memoria y técnicas para mejorar sus fases, principalmente con ejercicios prácticos.

## LECCIONES APRENDIDAS

1. Se repiten los mismos fallos de memoria en la mayoría de los asistentes.
2. La percepción de pérdida de memoria inquieta mucho, pues resta capacidad de autocuidado, merma la autonomía y la autoestima.
3. Una necesidad sentida y expresada como esta, requiere una respuesta del profesional sanitario y estos talleres son una gran opción que además despierta gran interés y genera una alta participación.
4. Los asistentes sintieron que eran capaces de mejorar, realizando correctamente los ejercicios planteados y proponiendo soluciones a los olvidos cotidianos más frecuentes.