



## Lidiar con el olvido



### Descripción general

¿Dónde dejé mis llaves? ¿Me acordé de comprar leche? ¿Cuál es el nombre del nuevo vecino? Todos hemos experimentado el olvido en algún momento, y el olvido leve no suele ser motivo de preocupación. Si está luchando con un olvido leve, hay algunas cosas que puede hacer para lidiar con este problema.

### Organícese

Primero, organícese. Ponga siempre las cosas importantes como sus llaves, anteojos y billetera o cartera en el mismo lugar cada vez que las use. Utilice un calendario para no olvidarse de hacer las cosas. Escriba notas para sí mismo cuando lo necesite.

### Enfóquese en su salud

A continuación, enfóquese en su salud. Consuma una dieta nutritiva y limite la cantidad de alcohol que bebe. Haga ejercicio de forma regular. Y asegúrese de dormir lo suficiente. Un cuerpo sano es la mejor base para una mente sana.

### Mantenga su mente activa

Mantenga su mente activa, también. Comparta con sus seres queridos. Adquiera un nuevo pasatiempo o aprenda una nueva habilidad. Ofrezcarse como voluntario para una causa que le importe. Todo esto puede ayudar a mantener su mente activa y ágil.

### Causa de preocupación

Y, por último, sepa que algunos problemas con la memoria no son simplemente "olvidos". Si olvida cómo dar cambio o cómo usar un teléfono, eso es un problema. Si se pierde en un lugar que conoce bien, eso es motivo de preocupación. Estas pueden ser señales de advertencia de un problema serio. Si experimenta problemas de memoria como estos, consulte a su médico para que pueda obtener la atención que necesita.

