



Mira el video

## Hablar con su médico sobre la pérdida de memoria



### Descripción general

A medida que usted se hace mayor, su cerebro cambia. Algunas partes se encogen. Las neuronas no se comunican entre sí tan bien como solían hacerlo. Es posible que se olvide un poco de las cosas y tenga dificultad para aprender cosas nuevas. Esto es normal. Pero algunas personas mayores experimentan cambios en el cerebro que no son normales. Y la pérdida de memoria puede ser una señal de advertencia de que algo está mal. Por eso, si le preocupa su memoria, o si sus seres queridos están preocupados, debe informárselo a su médico. A continuación le indicamos cómo aprovechar al máximo la consulta con su médico.

### Prepárese

En primer lugar, prepárese un poco. Anote sus síntomas. Tenga en cuenta cuándo comenzaron y con qué frecuencia ocurren. Haga una lista de sus problemas médicos (cualquiera que tenga ahora o haya tenido en el pasado). Y haga una lista de todos los medicamentos que toma. O bien, reúna todos sus medicamentos para que pueda llevarlos a su cita.

### Persona de apoyo

Para algunas personas, es útil llevar a un familiar o un amigo a la cita médica. Así que traiga consigo a alguien de su confianza. Esta persona puede tomar notas por usted y ayudarle a recordar exactamente lo que dijo su médico.

### Sea abierto y honesto

Finalmente, cuando vea a su médico, sea abierto y honesto. Dígale exactamente lo que está sucediendo. Por ejemplo, podría decir: "Siempre he podido hacer el balance de mi chequera sin ningún problema, pero últimamente estoy muy confundido". Esto ayudará a su médico a determinar qué análisis pueden ser necesarios.

### Conclusión

Los problemas de memoria pueden ser causados por una gran variedad de problemas. Para muchas personas, los problemas de memoria desaparecen con el tratamiento. Su médico creará un plan de cuidados adecuado para usted.