

Las actividades que desafían su inteligencia pueden protegerlo contra los problemas de pensamiento relacionados con la EM.<sup>2,6</sup>



## Ejercicios para la memoria

Los siguientes son ejercicios para su memoria.<sup>2,6</sup>

Trate de realizar al menos un ejercicio, una vez al día. Son variados, empiece por aquellos que le sean más fáciles de realizar y vaya aumentando cada vez el nivel de complejidad.<sup>2,6</sup>

- Realice crucigramas. Siéntese con el periódico y un lápiz durante unos minutos todos los días. Intente resolver la mayor cantidad de palabras que pueda. También puede armar rompecabezas<sup>7</sup>

- Aprenda un segundo idioma o a tocar un instrumento musical<sup>7</sup>

- Juegue videojuegos con sus nietos o reúnase con sus amigos a jugar cartas una vez a la semana<sup>7</sup>

- Invente nemotecnias. Por ejemplo, para recordar los planetas del sistema solar: "Mi Vieja Tía Marta Jamás Supo Untar Nada al Pan"<sup>5</sup>

1. Mercurio 2. Venus 3. Tierra 4. Marte 5. Júpiter 6. Saturno 7. Urano 8. Neptuno 9. Plutón.<sup>5</sup>

- Si es diestro, intente usar su mano izquierda durante una mañana. Conduzca al trabajo por otra ruta. Cierre los ojos y trate de reconocer la comida por el gusto. Estos ejercicios se conocen como "neuróbicos" y obligan al cerebro a pensar de una nueva forma<sup>7</sup>

- Leer es una buena manera de mantener su cerebro activo. Lea en voz alta y realice resúmenes escritos de su lectura. Si no tuvo tiempo de leer, haga un resumen de las actividades del día<sup>6</sup>

- Repita refranes como: "A buen entendedor, pocas palabras bastan." "A caballo regalado no se le mira el diente." "A falta de pan, buenas son tortas," etc<sup>5</sup>

### Referencias

1. Sandroff, B. M., & DeLuca, J. (2019). Will behavioral treatments for cognitive impairment in multiple sclerosis become standards-of-care? *International Journal of Psychophysiology*, Vol 154, 2020, Pages 67-79.
2. Barbarulo, A. M., Lus, G., Signoriello, E., Trojano, L., Grossi, D., Esposito, M., ... Conchiglia, G. (2018). Integrated Cognitive and Neuromotor Rehabilitation in Multiple Sclerosis: A Pragmatic Study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12:196.
3. Grey, H. The Link Between Multiple Sclerosis and Memory Loss (2020) <https://www.healthline.com/health/multiple-sclerosis/memory-loss>
4. Cognitive problems in MS. Multiple Sclerosis Society UK. (2020) <https://www.mssociety.org.uk/about-ms/signs-and-symptoms/memory-and-thinking/cognitive-problems-in-ms>
5. Tips for dealing with memory and thinking problems. Multiple Sclerosis Society UK. (2020) <https://www.mssociety.org.uk/about-ms/signs-and-symptoms/memory-and-thinking/tips-for-dealing-with-memory-and-thinking-problems>
6. Boukrina, O., Dobryakova, E., Schneider, V., DeLuca, J., & Chiaravalloti, N. (2019). Brain activation patterns associated with paragraph learning in persons with multiple sclerosis: The MEMREHAB trial. *International Journal of Psychophysiology*, Volume 154, August 2020, Pages 37-45
7. 15 Helpful Cognitive Rehabilitation Exercises to Sharpen Your Mind. *Flintrehab* (2019) <https://www.flintrehab.com/cognitive-exercises-tbi/>

En esta página podrá encontrar información relacionada a su enfermedad, consejos para una mejor calidad de vida, mitos y preguntas frecuentes, [www.cuidandodemi.com](http://www.cuidandodemi.com)

Si desea mayor información, favor comuníquese con nuestro centro de atención telefónica:

República Dominicana:	1 (829) 954-8377
Santiago de los Caballeros:	1 (829) 234-3411
Panamá:	(507) 836-6207
Guatemala:	(502) 2278-6730
	(502) 2278-7056
Costa Rica:	(506) 4055-4260
	(506) 4002-3877

También podrá comunicarse a través del chat de la **APPEM Control**

### Material dirigido a pacientes

Para mayor información, diríjase a: Dirección Médica Novartis Farmacéutica S.A. (AC) Anillo periférico 30-31 Zona 11, Guatemala Ciudad, Centroamérica, Apartado Postal 1115 PBX (502) 2422 8606.  
E-mail: [medical.info\\_service@novartis.com](mailto:medical.info_service@novartis.com) [www.cac.novartis.com](http://www.cac.novartis.com)  
CC2105174841 - Fecha de inicio: Mayo 2021

Novartis Pharmaceuticals  
Neurociencias



## Ejercicios para la memoria en pacientes con esclerosis múltiple

Con el tiempo, alrededor de la mitad de las personas con esclerosis múltiple (EM) pueden tener algunos problemas cognitivos como pensamiento lento, pérdida de memoria y disminución en la atención.<sup>1,2</sup>

En general, estos problemas son leves y no dificultan la vida diaria, el déficit grave se presenta entre el 5% y el 10% de las personas con EM.<sup>1,2</sup>

## Signos de que su memoria está fallando



Muchas veces los signos son tan sutiles que usted no los nota hasta que alguien cercano, su pareja, un familiar, colega u amigo se lo señala:

- Dificultad para encontrar las palabras correctas durante una conversación<sup>3</sup>
- Olvidar las cosas que necesita hacer o las que ya hizo<sup>3</sup>
- Dificultad para planificar o establecer prioridades<sup>3</sup>
- Problemas para concentrarse, en especial cuando están sucediendo dos o más cosas a la vez<sup>3</sup>

La EM, por lo general, no afecta su inteligencia o la memoria a largo plazo. Tampoco perjudica su capacidad de leer o mantener una conversación.<sup>3</sup>

## Tenga en cuenta que puede ayudar a su memoria con las siguientes recomendaciones:<sup>2</sup>

De ser necesario, utilice su teléfono celular para programar ciertas alarmas que le recuerden citas médicas u horas de tomar los medicamentos.<sup>3</sup>



• Si necesita recordar algo, llame a su casa u oficina y déjese un mensaje de correo de voz, o cargue consigo un grabador digital en el que grabe las tareas pendientes o el nombre de alguien que acaba de conocer. También hay aplicaciones en los celulares llamadas "notas de voz"<sup>3</sup>

• Escribir también ayuda. Anote las tareas que debe realizar cada día, los lugares que tiene que visitar o las personas que debe llamar. Guarde su cuaderno siempre en el mismo lugar para que sea más fácil encontrarlo.<sup>3,4</sup>



• Utilice un tablero magnético que pueda pegar en su nevera y allí enumere todas sus tareas semanales. Anote ahí los números que utiliza con frecuencia: la escuela de sus hijos, el teléfono de la oficina o el de la niñera<sup>3</sup>

• Repita en voz alta las tareas que está haciendo, esto ayuda a que su cerebro aprenda y mejoran las probabilidades de recordarlas más tarde. Por ejemplo, si le preocupa dejar la llave del gas abierta, diga siempre "apago el gas" cada vez que termine de utilizarlo<sup>5</sup>



• Haga esto una y otra vez y cuando esté hablando con alguien repita su nombre varias veces, durante la conversación, por ejemplo: "Hola Mariano, ¿cómo estás?, ¿qué vas a hacer Mariano?"<sup>5</sup>



• Para mejorar los recuerdos conecte los nombres de las personas o las tareas que tiene que hacer a una imagen en su mente. Concéntrese en una característica específica de una persona o evento. Por ejemplo:

- Si un compañero nuevo en la oficina utiliza gafas, regístrelo en su mente con la imagen de las gafas y el nombre

- Si tiene una nueva ruta para llegar al trabajo, mire el mapa y fíjese en los sitios de interés, luego imagínese conduciendo por ahí y las cosas que vería por el camino<sup>4,5</sup>

• Evite la sobrecarga de información y aprenda a grabar en su mente lo importante. No realice múltiples tareas, enfóquese en una a la vez. Tenga periodos de descanso en los que no se vea interrumpido por llamadas, correos, etc. Su mente se lo agradecerá.<sup>5</sup>



Realice ejercicio, este no solo es bueno para su cuerpo sino también para su mente. Estudios han demostrado que 30 minutos de entrenamiento cardiovascular mejoran la oxigenación de su cerebro.<sup>1</sup>