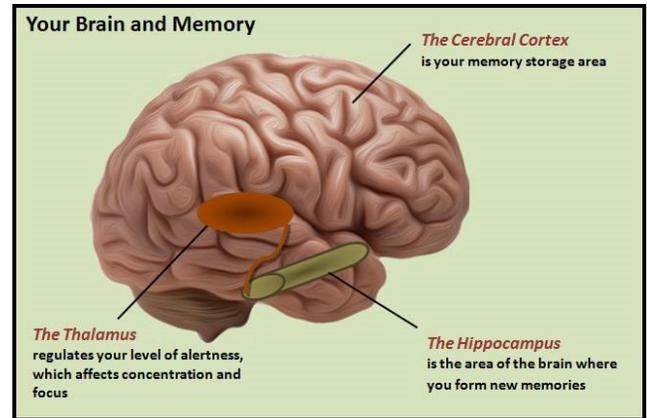




# Pérdida de Memoria Después de Una LCT

“La memoria” no es solo una habilidad específica. De hecho, hay diferentes tipos de memoria y los efectos de una LCT (lesión cerebral traumática) afecta otros más.

- LCT afecta la memoria a corto plazo más que la memoria a largo plazo.
- LCT frecuentemente afecta las partes del cerebro responsables de aprender y recordar.
- *Acordarse de recordar* es una de las dificultades más grandes para alguien con una LCT.
- Puede que las personas con una LCT no puedan recordar el incidente que provocó la lesión.



## Estrategias de Memoria

Desarrollar estrategias para mejorar la memoria no es una ciencia exacta y no ocurre de la noche a la mañana. Sea paciente y busque ayuda de su familia y amigos a medida que intenta implementar estas estrategias.



## ¿Regresaran los Recuerdos y la Capacidad de Recordar?

Desafortunadamente, los estudios han encontrado muy pocas maneras de restaurar la habilidad natural del cerebro para aprender y recordar.

Hay pocos medicamentos que han mostrado resultados positivos y que podría considerar discutir con su doctor.

Sin embargo, la herramienta más eficaz sigue siendo el uso de estrategias compensatorias. Esto implica el uso de dispositivos de memoria para compensar el espacio de almacenamiento limitado en nuestro cerebro. Ejemplos que utilizamos a diario incluyen listas de tareas, listas de compras, alarmas, teléfonos, etc. La otra página enumera una variedad de estrategias compensatorias.

Los estudiantes universitarios deberían considerar los Servicios de Apoyo para Discapacitados en sus escuelas, y los empleados deberían buscar ayuda en los Servicios de Rehabilitación Vocacional de Alabama si los problemas de memoria afectan sus estudios o trabajo. Su Coordinador de Recursos de AHIF puede ayudarlo si lo necesita.

Por favor visite [www.ahif.org](http://www.ahif.org) o llame a la oficina de AHIF al (800) 433-8002 para confirmar al Coordinador de Recursos apropiado para su ubicación.

# Estrategias Compensatorias Para Mejorar la Memoria Diaria de los Sobrevivientes de Una LCT



- Minimice las distracciones.
- Concéntrese en una tarea a la vez.

Haga que la persona repita después de usted si el deterioro de la memoria es grave.

- Pídale al sobreviviente que escriba información importante (p.ej., citas, mensajes telefónicos, lista de tareas).
- Hable despacio y repita lo que dice al hablar con el sobreviviente.
- Mantenga rutinas.
- Mantenga los objetos del hogar en un mismo lugar.
- Utilice las mismas rutas para su desplazamiento.
- Utilice un pastillero para llevar registro de los medicamentos.



- Establezca una estación de memoria cerca de la puerta para guardar objetos como carteras, teléfonos, y llaves.
- Haga listas y marque las tareas completadas.
- Utilice alarmas, calendarios, y blocs de notas para ayudarlo a mantener el rumbo y recordar citas.
- Tecnología —Tabletas, Celulares, Alexa, etc.

**Con el tiempo, estas estrategias se convertirán en un hábito y el sobreviviente de TBI puede que pueda completar las tareas de forma independiente y sin indicaciones.**

**Para asistencia y asesoramiento más específicos, comuníquese con su Coordinador de Recursos de AHIF.**