



LA MEMORIA DE CORTO PLAZO

Existen varios tipos de memoria

- Memoria a corto plazo: también conocida como memoria de trabajo, esta es la capacidad para retener información temporalmente mientras se realiza una tarea.
- Memoria a largo plazo: esta es la capacidad para almacenar y recuperar información de manera permanente. Puede ser dividida en dos tipos: memoria declarativa (conocimiento consciente, como hechos y eventos) y no declarativa (habilidades aprendidas, como andar en bicicleta).
- Memoria sensorial: esta es la capacidad para almacenar información de los sentidos (como vista, oído, olfato, gusto y tacto) por un corto período de tiempo.
- Memoria procedimental: esta es la capacidad para recordar cómo realizar una tarea o actividad, como conducir un automóvil o tocar un instrumento musical.

la memoria es un proceso complejo que permite al cerebro almacenar y recuperar información, y es esencial para el aprendizaje, el pensamiento y el comportamiento humano.





¿Cuál es la memoria que primero se afecta?

La memoria a corto plazo es la primera que se afecta en la enfermedad de Alzheimer. Los pacientes con esta enfermedad pueden tener dificultad para recordar información reciente, como la conversación de hace unos minutos o los eventos del día anterior.

Esto se debe a la degeneración de las células cerebrales encargadas de procesar y almacenar la información temporalmente. A medida que la enfermedad avanza, la memoria a largo plazo también puede verse afectada, y los pacientes pueden tener dificultad para recordar hechos y eventos importantes de su vida pasada.

¿Qué actividades se pueden realizar para mejorar esta memoria?

- Ejercicios mentales: actividades como crucigramas, sopas de letras y juegos de memoria pueden ayudar a estimular el cerebro y mejorar la capacidad de retener información temporalmente. **TE RECOMIENDO LOS LIBROS EN MI BLOG.**
- Estimulación cognitiva: esta terapia se centra en mejorar las habilidades cognitivas, como la atención, la memoria y el lenguaje, mediante ejercicios y actividades específicos. **TE RECOMIENDO LOS LIBROS DE EJERCICIOS MENTALES EN MI BLOG**
- Actividades sociales: rodearse de personas queridas y mantenerse activo en actividades sociales puede ayudar a mejorar la memoria a corto plazo al mantener al cerebro estimulado.
- Terapia de la música: escuchar música o cantar puede ayudar a mejorar la memoria a corto plazo al involucrar varias áreas del cerebro. **TE RECOMIENDO MI CANAL DE MUSICA RELAJANTE:**
<https://youtube.com/@saludablementemusicfree>