



## ***Educación del paciente***

***Servicios de Patología del Habla***

---



# Estrategias para la memoria

*Ayudándole a recordar*

**Este folleto explica los 4 tipos de memoria. También da estrategias para ayudarle a recordar las cosas si su memoria se deteriora.**

### **¿Qué es la memoria?**

La memoria es la capacidad de aprender, almacenar y recuperar información. Problemas nuevos o crecientes en cualquiera de estas tres etapas de la memoria o ocurren con frecuencia después de una lesión cerebral traumática, un accidente cerebrovascular, un tumor cerebral, esclerosis múltiple u otro tipo de lesión o enfermedad que afecte el sistema nervioso.

Algunos tipos de problemas de memoria puede ocurrir también como parte del envejecimiento normal, cuando muchas personas tienen más problemas para recuperar la información nueva.

### **Tipos de memoria**

- **De largo plazo (remota):** memoria para la información antigua, bien aprendida que ha sido “practicada” (utilizada) durante el tiempo, tal como el nombre de una mascota de la infancia, recuerdos de vacaciones pasadas, o cuando iba a la escuela secundaria. La memoria de largo plazo tiende a ser retenida después de una lesión o enfermedad.
- **De corto plazo (reciente):** memoria para experiencias nuevas que tuvieron lugar hace pocos minutos, horas o días, tal como lo que tomó para el desayuno o lo que hizo ayer. La memoria de corto plazo tiende a ser la que se afecta con mayor gravedad después de una lesión. Las personas que han tenido lesiones cerebrales es posible que tengan problemas con su nivel atención, cuántos recuerdos pueden guardar, con cuánta rapidez pueden pensar y cuán eficientemente aprenden. Estos problemas de la memoria dificultarán entender y guardar recuerdos de corto plazo de modo que se los pueda repetir y guardar en la memoria de largo plazo.
- **Inmediata (de trabajo):** memoria para información que es actual, que usted por lo general está al tanto mentalmente, tal como un número de teléfono que usted busca, direcciones de alguien que acaba de darle, o estar al tanto de los números en la cabeza cuando suma o resta.
- **Prospectiva:** la capacidad de recordar hacer algo en el futuro, tal como recordar tomar un medicamento, ir a una cita, o hacer el seguimiento de una tarea o proyecto.

**UW Medicine**

---

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

---

## ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas, por favor póngase en contacto con su Patólogo del Habla y del Lenguaje:

---

---

---

---

## Estrategias para ayudar a mejorar la memoria

Su terapeuta puede trabajar con usted en el desarrollo de estrategias que le ayuden a recordar información nueva. Hay 2 tipos de estrategias principales para ayudar a su memoria: recordatorios internos y recordatorios externos.

### *Recordatorios internos*

- **Ensayo:** volverse a contar a sí mismo la información que acaba de aprender, o repetir en voz alta en sus propias palabras.
- **Repetición:** decir la misma información una y otra vez, ya sea en silencio o en voz alta.
- **Aclaración:** pedirle a otra persona que repita o diga con otras palabras la información.
- **Agrupación en fragmentos manejables:** agrupar los elementos en conjunto para reducir el número de cosas a recordar, tales como agrupar los números telefónicos de 7 dígitos en 2 agrupaciones, o una con 3 números y la otra con 4 números.
- **Rimar:** hacer una rima de la información importante.
- **Acrónimos o señales alfabéticas:** Crear una letra para cada palabra que desee recordar, o viceversa. Un ejemplo es utilizar frase “El Gajo Bueno Da Fruto” para recordar que las líneas de un pentagrama musical son E, G, B, D y F.
- **Imaginería (también llamada visualización):** crear en la mente imágenes de la información.
- **Asociación:** vincular información o hábitos antiguos con los nuevos, tales como recordar tomar sus medicamentos cada noche con la misma hora que se cepilla los dientes.
- **Significado personal:** hacer la información nueva de alguna manera significativa o emocionalmente importante para usted.

### *Recordatorios externos*

- Utilizar un calendario, planificador diario, teléfono inteligente, ordenador de mano o programa de horarios de la computadora.
- Configurar temporizadores o alarmas que le recuerden hacer algo.
- Poner por escrito recordatorios tales como lista para hacer, lista de compras y perfiles de proyectos.
- Recordar la información nueva con un recordatorio de voz.
- Utilizar un organizador de medicamentos, tal como un MediSet.
- Crear lugares específicos, permanentes, para cosas importantes. Un ejemplo es poner siempre las llaves, la billetera y el teléfono celular en el mismo lugar cada vez que vaya a casa.

**UW Medicine**

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

**Speech Pathology Services**

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4852

© University of Washington Medical Center  
Memory Strategies  
Spanish

Clinician Review/Published: 08/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



# Memory Strategies

*Helping you remember*

This handout explains the 4 types of memory. It also gives strategies to help you remember things if your memory is impaired.

## What is memory?

Memory is the ability to learn, store, and retrieve information. New or increasing problems with any or all of these 3 stages of memory often occur after a traumatic brain injury, stroke, brain tumor, multiple sclerosis, or other kind of injury or illness that affects your nervous system.

Some kinds of memory problems may also occur as part of normal aging, when many people have more trouble retrieving new information.

## Types of Memory

- **Long-term (remote):** memory for old, well-learned information that has been “rehearsed” (used) over time, such as the name of a childhood pet, memories of past vacations, or where you went to high school. Long-term memory tends to be retained after injury or illness.
- **Short-term (recent):** memory for new experiences that took place a few minutes, hours, or days ago, such as what you had for breakfast or what you did yesterday. Short-term memory tends to be the most severely affected after injury. People who have had brain injuries may have problems with their attention span, how much memory they can store, how quickly they can think, and how efficiently they learn. These memory problems will make it hard to understand and save short-term memories so that they can be correctly rehearsed and stored in long-term memory.
- **Immediate (working):** memory for information that is current, that you usually keep track of mentally, such as a phone number you look up, directions someone just gave you, or keeping track of numbers in your head when you add or subtract.
- **Prospective:** the ability to remember to do something in the future, such as remembering to take a medicine, go to an appointment, or follow through on an assignment or project.

UW Medicine

---

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

---

## Questions?

Your questions are important. If you have questions, please contact your Speech and Language Pathologist:

---

---

---

---

## Strategies to Help Improve Your Memory

Your speech therapist can work with you to develop strategies to help you remember new information. There are 2 main types of strategies to help your memory: internal reminders and external reminders.

### *Internal Reminders*

- **Rehearsal:** retelling yourself information you just learned, or restating it out loud in your own words.
- **Repetition:** saying the same information over and over, either silently or out loud.
- **Clarification:** asking someone else to repeat or rephrase information.
- **Chunking:** grouping items together to reduce the number of items to remember, such as grouping 7-digit phone numbers into 2 chunks, one with 3 numbers and the other with 4 numbers.
- **Rhyming:** making a rhyme out of important information.
- **Acronyms or alphabet cueing:** creating a letter for each word you want to remember, or vice versa. One example is using the sentence “**E**very **G**ood **B**oy **D**oes **F**ine” to remember that the lines of a treble staff in music are the notes E, G, B, D, and F.
- **Imagery (also called visualization):** creating pictures of the information in your mind.
- **Association:** linking old information or habits with the new, such as remembering to take your medicine every night at the same time that you brush your teeth.
- **Personal meaning:** making the new information meaningful or emotionally important to you in some way.

### *External Reminders*

- Using a calendar, day planner, smart phone or palm pilot, or a computer scheduling program.
- Setting timers or alarms to remind you to do something.
- Writing down reminders such as to-do lists, shopping lists, and project outlines.
- Recording new information with a voice recorder.
- Using a medicine organizing tool, such as a MediSet.
- Creating specific, permanent places for important items. One example is always putting your keys, wallet, and cell phone in the same place every time you get home.

