



## *VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR*

### *Disminución de memoria, audición y visión*





## DISMINUCIÓN DE MEMORIA

*La pérdida de la memoria es una de las mayores amenazas para el cerebro que envejece. En efecto, si bien a cualquier edad, pueden aparecer enfermedades cerebrales, que causan falla de memoria, son más frecuentes en esta etapa: alzheimer, deterioro cognitivo leve, trastornos emocionales y el efecto de los fármacos.*

### Recomendaciones

*Mantenga el interés por el entorno (su casa, su familia, sus amigos, las noticias del día).*

*Adquiera nuevos intereses (jardinería, pintura, lectura, tejido, juegos de mesa, entre otros).*

*Colabore en las tareas del hogar.*

*Evite, si es posible, la rutina. Interactúe con otras personas (amigos, vecinos, nietos, familiares)*

*Intente mejorar la calidad del sueño.*

*Consulte a médico si los problemas de memoria afectan su vida cotidiana y si nota dificultades para realizar actividades que antes hacía correctamente.*

*Participe de actividades comunitarias.*

*Tenga en cuenta que la edad no es un límite para aprender nuevas habilidades.*

*Si tiene dificultades en recordar cosas un calendario a la vista, un reloj grande y una agenda para anotar las cosas le puede ayudar.*

*Acuda a sus controles, donde le realizarán el Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor (EMPAM), allí evaluarán su memoria, entre otros aspectos*





## DISMINUCIÓN DE LA VISIÓN

*En esta etapa se puede sufrir disminución de la visión como consecuencia del envejecimiento. Las principales causas de pérdida de visión en el adulto mayor son las: cataratas, presbicia, glaucoma y lesiones de los vasos de la retina.*

### Recomendaciones

*Consulte periódicamente con un médico para que examine sus ojos, por lo menos una vez al año.*

*No se auto medique con gotas oftálmicas (gotas para los ojos).*

*No utilice lentes sin indicación médica, no acepte lentes sugeridos por amistades*

*Mantenga controlada su presión y su diabetes, si es que padece algunas de estas enfermedades, para evitar problemas en la visión.*

*Si usa lentes manténgalos limpios y protegidos; guárdelos siempre en el mismo lugar para que no se le extravíen*

*Consulte a médico: Si hay disminución rápida de visión, dolor o inflamación de los ojos.*





## DISMINUCIÓN DE LA AUDICIÓN

---

*El cambio en la audición relacionado con el envejecimiento es el que se conoce como sordera del envejecimiento o presbiacusia. La manifestación más frecuente es la disminución de la percepción de los tonos de alta frecuencia. Las alteraciones en la audición influyen en la vida social, emocional e intelectual del adulto mayor.*

### *Recomendaciones*

*Evite los ruidos fuertes o use protección en sus oídos.*

*Prevenga las infecciones en los oídos (otitis) realizando aseo diario en los oídos y cuidándose de los enfriamientos.*

*El aseo diario se realiza limpiando solo la parte externa del oído, no introduzca cotonitos u otro tipo de objetos punzantes en el interior del oído*

*Si ha disminuido su audición, consulte a un médico.*





**Centro de  
Salud Familiar**  
Villarrica



**Programa Comunal de  
Promoción en Salud**

***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION  
CONTACTENOS AL FONO 452419066***



***SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A COLABORAR CON  
SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA***

