FOLLETO INFORMATIVO **PARA LA PACIENTE**

The Female Patient® and NAMS The North American Menopause Society

Lo que Usted Debe Saber Sobre la **Memoria y la Concentración a la Mediana Edad**

La dificultad en concentrarse y en recordar, son quejas comunes en las mujeres alrededor del período de menopausia. Estos cambios pueden ser atemorizantes. Pueden causar que la mujer piense que está padeciendo de síntomas de principio de demencia. Generalmente, este no es el caso. No existe evidencia que la memoria o la concentración realmente disminuyen debido a la menopausia natural. La razón, probablemente, es debido a que nuestro proceso mental cambia a través de la vida, especialmente durante el proceso de envejecimiento.

¿De qué manera la menopausia afecta la memoria?

Si las mujeres se vuelven más olvidadizas, se preguntan si la causa es la disminución de estrógeno. Existe muy poca evidencia de que niveles más bajos de estrógeno afecten al cerebro. Normalmente, estos cambios son debidos al envejecimiento normal o al estado de ánimo. Generalmente, desaparecen después de la menopausia.

Sin embargo, las mujeres más jóvenes que han sido sometidas a una menopausia "quirúrgica" (tales como la histerectomía) pueden presentar rápida y severamente síntomas menopáusicos. Algunos estudios han demostrado que este proceso puede tener un efecto negativo en la memoria. Las habilidades mentales como el recordar palabras pueden dificultarse, justo después de la menopausia quirúrgica.

¿Qué cambios mentales pueden ocurrir a medida que envejecemos?

A medida que envejecemos, las habilidades mentales pueden declinar. También, el estrés a la mediana edad puede afectar el sueño. El tiempo que requieren el trabajo, los adolescentes, el síndrome de "padres cuyos hijos se han ido de la casa," padres que están envejeciendo, relaciones, preocupaciones de salud y retos financieros afectan negativamente a la mujer. La falta de sueño afecta la habilidad de concentrarse (los sofocos también pueden afectar el sueño). El estar cansada durante el día puede causar que esté menos alerta y causar problemas en el trabajo y en su vida cotidiana.

Las buenas noticias es que aunque avance en edad, usted continúa teniendo la habilidad de adquirir conocimiento, destrezas y pericia.

¿Cómo podemos mantenernos mentalmente hábiles?

Existen muchas maneras de mantener nuestras mentes hábiles. La actividad física y mental y una vida social tienen efectos positivos en la mente. Estas actividades pueden incrementar la capacidad mental. Es posible que eviten los efectos del envejecimiento y de la enfermedad que contribuye a la demencia. También, es importante tener una nutrición apropiada. Los alimentos que son saludables para su corazón, también son saludables para su cerebro. La razón es que los vasos sanguíneos dañados afectan a ambos, el corazón y el cerebro.

Posiblemente, la mejor estrategia para mantener un cerebro saludable es comer saludablemente, hacer ejercicio físico y mental, disminuir el estrés y procurar un balance llevando una vida social satisfactoria.

¿Dónde puedo aprender más?

- Como protegerse para no perder la memoria: www.womenshealth.gov/aging/mental-health/aging-brain.cfm.
- ¿Cuáles cambios son normales y cuales son anormales al envejecer? www.nlm.nih.gov/medlineplus/memory.html.
- Cuando pedir ayuda, al tener problemas severos de memoria: www.nia.nih.gov/healthinformation/publications/forgetfulness.htm.

SCAN THIS IMAGE

To request a PDF of this Patient Handout and make this a part of your office library or medical archives.

Or text TOOL to 25827

Or go to www.myfpmobile.com/tool/web0511

STAY CONNECTED THE FEMALE PATIENT

05/11 *The Female Patient* y The North American Menopause Society autorizan la reproducción de este folleto con el propósito de promover la educación de la paciente. Una versión de este folleto informativo para la paciente, puede ser también bajada de los portales cibernéticos: **www.femalepatient.com** y **www.menopause.org**.