

ÁNIMO, ANSIEDAD Y MEMORIA



La depresión y la ansiedad pueden parecer problemas de memoria o empeorarlos. Reconocerlos a tiempo ayuda a cuidar la salud del cerebro.



SEÑALES QUE PUEDEN APARECER

1



Tristeza o desánimo frecuente

2



Pérdida de interés o ganas de hacer cosas

3



Dificultad para concentrarse o recordar

4



Cansancio, sueño alterado o poca energía

5



Ansiedad, preocupación o irritabilidad

6



Aislamiento o menos iniciativa

ES IMPORTANTE



La depresión y la ansiedad pueden afectar la memoria y la atención.



También pueden coexistir con un deterioro cognitivo.



No todo olvido significa demencia.



Consultar permite entender mejor lo que está ocurriendo.

¿QUÉ PUEDES HACER?

1



Habla del ánimo y de los cambios que has notado.

2



Pide evaluación si los síntomas duran semanas o afectan la vida diaria.

3



Lleva una lista de medicamentos y antecedentes.

4



Favorece rutinas: sueño, actividad física y contacto social.

5



Busca ayuda urgente si hay ideas de hacerse daño o confusión súbita.

CUIDAR EL ÁNIMO
TAMBIÉN ES CUIDAR LA MEMORIA

