

Recomendaciones

- Realice ejercicio físico de forma regular.
- Participe en juegos de mesa y pasatiempos.
- Lea y escriba diariamente y practique el lenguaje en conversaciones y juegos de palabras.
- Repase mentalmente sus actividades y tareas.
- Preste atención a la tarea que realiza y evite hacer varias cosas a la vez.
- Manténgase informado con noticias.
- Participe en actividades sociales y deportivas.

¿Dónde estamos?

 C/ MONTESA, 22 (EDIFICIO B)
28006 MADRID

 91 588 58 01/10

 mspcognitiva@madrid.es

 DE LUNES A VIERNES:
HORARIO DE MAÑANA

 METRO: MANUEL BECERRA

madrid
Esalud

Somos salud

Centro de Prevención de

Deterioro Cognitivo

Más información: madridsalud.es

Atención telefónica: 010

madrid
Esalud

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN
DE LA SALUD

Centro de Prevención de Deterioro Cognitivo

¿Tiene dificultades para recordar?
¿Tiene problemas para concentrarse?
¿Le cuesta expresarse?



madridsalud.es

 | MADRID

¿Le ocurre que...?

- 1 Olvida los nombres de las personas.
- 2 Olvida apagar las luces, cerrar ventanas, tomar la medicación...
- 3 Olvida dónde pone las cosas.
- 4 No recuerda hechos recientes.
- 5 Realiza con frecuencia las mismas preguntas.
- 6 Tiene dificultad para expresarse.

Si le ocurren estos olvidos...

Es posible que tenga problemas de memoria. Algunos son debidos a la edad, otros pueden deberse a un inicio de deterioro cognitivo.



¿Quiénes somos?

El Centro de Prevención de Deterioro Cognitivo (CPDC) da apoyo a la red de Centros Municipales de Prevención y Promoción de la Salud Comunitaria (CMSc) realizando actividades preventivas dirigidas a la **detección precoz** de estos problemas con atención integral a las personas mayores y sus familias.

¿Quién puede acudir?

- Personas mayores de 65 años para evaluar su memoria y detectar de forma precoz trastornos de memoria relacionados con la edad o deterioro cognitivo leve.
- Familiares de las personas con deterioro cognitivo.

¿Qué hacemos?

- Evaluación de la memoria y otras funciones cognitivas (atención, lenguaje...).
- Diagnóstico, revisiones periódicas.
- Estimulación cognitiva en grupo, por ordenador y pautas para realizarla en domicilio.
- Educación para la salud sobre cómo prevenir el deterioro cognitivo.
- Información y orientación a la persona usuaria y a la familia.
- Formación y asesoramiento a entidades que trabajan en la prevención del deterioro cognitivo.
- Asesoramiento e intervención en situaciones de soledad.

Recuerde

Puede acceder desde nuestra página web a cuadernos, a la plataforma de ejercicios online "Mejora la memoria" y a la Carta de Servicios del Centro de Prevención de Deterioro Cognitivo

madridsalud.es/
centro-de-prevencion-
deterioro-cognitivo

