

Centro de Exposiciones

y Congresos  
Ibercaja

**Zaragoza**

**Dirección:**

San Ignacio de Loyola, 16

[www.ibercaja.es](http://www.ibercaja.es)

REF: 3924/3+06

Curso

Centro de Exposiciones  
y Congresos Ibercaja

## Memoria y envejecimiento

Qué es normal  
y lo que no lo es

**Zaragoza**

**Del 15 al 19 de mayo de 2006**

**De 18.30 a 21 horas**

ESCUELA ARAGONESA  
DE CUIDADOS DE SALUD



**iberCaja**

Obra Social y Cultural

*Una gran acción*



**iberCaja**

Obra Social y Cultural

*Una gran acción*

### Presentación



En pocas ocasiones como la actual se da tanta importancia a la memoria. ¿Es normal olvidar las cosas? ¿qué se olvida?... Es muy frecuente que entre nosotros nos quejemos de que hayamos perdido aquella fabulosa memoria que teníamos. Se pensaba hace años que cuando una persona envejecía, lo normal era que la memoria se deteriorase. Hoy, esta teoría es una más de las muchas que intentan encontrar explicación a un problema que acucia al ser humano.

La existencia de enfermedades neurodegenerativas que comienzan su sintomatología con un trastorno de memoria hacen que el ciudadano se preocupe a una edad cada vez más temprana. Sin embargo, no son solamente las enfermedades de este tipo las que ocasionan variabilidades en nuestra memoria, sino otras muchas más benignas, e incluso situaciones puntuales y concretas que acompañan a la rutina del día a día.

Enseñar a saber diferenciar qué es normal que se olvide o lo que no lo es, es lo que constituye la finalidad primordial de esta actividad, o sea saber cuáles son las señales de alarma que conducen irremediamente al médico. Pero también lo que puede mejorarla y evitar que se degrade mediante actitudes, ejercicios y actividades cotidianas.

### Profesorado

#### María González de la Iglesia

Psicóloga. Profesora de la Escuela Aragonesa de Cuidados de Salud.

#### Aída Pascual López

Psicóloga. Hospital Miguel Servet.  
Profesora de la Escuela Aragonesa de Cuidados de Salud.

#### Laura Zaurín Paniagua

Diplomada universitaria en Terapia Ocupacional. Profesora e investigadora de la Escuela Aragonesa de Cuidados de Salud.

- El curso está reconocido como de interés sanitario por la Consejería de Sanidad del Gobierno de Aragón.
- El certificado de asistencia se entregará a aquellas personas que hayan asistido al menos al 80 % de las horas del curso.

### Dirección

Aída Pascual López.

### Coordinación

Escuela Aragonesa de Cuidados de Salud.

### Programa

- Qué es la memoria. Principios de aprendizaje.
- Tipos de memoria.
- Qué es el olvido. ¿Es normal olvidar?
- Alteraciones de la memoria.
- Enfermedades que cursan con alteraciones de la memoria.
- La importancia de la estabilidad emocional.
- La avanzada edad y las pérdidas de la memoria.
- Ejercicios de entrenamiento de memoria.
- Ejercicios de potenciación de procesos cognitivos: atención, lenguaje, referencias temporal espaciales, etc.
- Estrategias de resolución de problemas de la vida diaria.

### Dirigido a

Todas aquellas personas interesadas en conocer los mecanismos de la memoria y en poder desarrollar habilidades que faciliten el freno del deterioro de la memoria.

### Fechas y horario

15, 16, 17, 18 y 19 de mayo de 2006. De 18.30 a 21 horas.

### Duración

Doce horas lectivas.

### Matrícula

El importe de la matrícula, una vez descontada la aportación de la Obra Social y Cultural de Ibercaja, es de 40 euros por asistente.

### Inscripciones

En Información. Ibercaja, Oficina Principal, plaza Paraíso, 2. Teléfono 976 76 79 83. Plazas limitadas.