



ALTERACIONES DE LA MEMORIA. CAUSAS Y PREVENCIÓN.

Las alteraciones de la memoria pueden tener diversas causas.

Si Usted tiene dificultades con la memoria, debe consultar y discutir estos problemas con su médico.

1. No recuerdo cosas que antes recordaba. ¿Debo preocuparme?
2. ¿A quién debo consultar frente a problemas de memoria?
3. ¿Cuáles son las causas de las alteraciones de memoria?
4. ¿Cuáles son los factores de riesgo para esta alteración?
5. ¿Cómo puedo evaluar mi memoria?
6. ¿Cómo puedo prevenir los problemas de memoria?

1. No recuerdo cosas que antes recordaba. ¿Debo preocuparme?

A pesar de que los problemas de memoria se vuelven cada vez más frecuentes con el paso del tiempo, la mayoría de las personas no desarrollan déficits de memoria severos.

Es así que algunas personas pueden no tener olvidos al envejecer, otras pueden experimentar leves dificultades en encontrar palabras y recordar nombres ("olvido benigno"), pero otros desarrollarán problemas más importantes que pueden corresponder a la enfermedad Alzheimer u a otras causas.

2. ¿A quién debo consultar frente a problemas de memoria?

Usted debe consultar a su médico de cabecera o geriatra quien orientará los pasos a seguir.

3. ¿Cuáles son las causas de las alteraciones de memoria?

Las alteraciones de memoria pueden tener varias causas que dependen de la franja etaria. En mayores de 65 años se plantean en primer lugar las causas degenerativas, en menores de 45 años predominan los trastornos atencionales.

Es importante descartar la presencia de depresión, estrés o ansiedad ya que son factores reversibles que pueden influir, entre otros, en la memoria.

La alteración de la función tiroidea puede contribuir al trastorno de memoria y por lo tanto su estudio forma parte de los exámenes a realizar.

Existen algunas medicaciones que pueden afectar la memoria por lo tanto recuerde mencionar a su médico todas los fármacos que recibe.

4. ¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar alteraciones de memoria?

- Estilo de vida no saludable (tabaco, alcohol, sedentarismo, mala alimentación).
- Estrés.
- Depresión.
- Retracción social.
- Falta de estimulación cognitiva.



5. ¿Cómo puedo evaluar mi memoria?

Su médico puede realizarle un pequeño test de screening cuyo resultado puede ser normal, bajo o anormal. Si el resultado de este test es normal o normal bajo, su médico le sugerirá estar atento a sus problemas de memoria y repetirlo dentro de seis meses.

Muchas veces los problemas de memoria son leves o muy sutiles para evidenciarse en el test de screening. La evaluación neuropsicológica es entonces la prueba de elección por ser más específica y sensible. Si el resultado es normal, entonces estos problemas de memoria son probablemente muy leves y esperables para su edad. Si las dificultades de memoria son evidentes en la evaluación, esta información puede ayudar al médico a decidir los pasos seguir con el fin de identificar la causa de la pérdida de memoria y brindar el tratamiento adecuado.

6. ¿Cómo puedo prevenir los problemas de memoria?

Si su médico le indica que los problemas de memoria que usted tiene son normales o esperables, puede intentar sumar factores protectores a su agudeza mental.

- Ejercicio físico periódico, alimentación sana, estilo de vida saludable sin alcohol ni tabaco.
- Evite situaciones de estrés emocional y mantenga actividades de recreo.
- Mantenga una vida socialmente activa.
- Mantenga una vida intelectualmente activa.

Algunos consejos para mantener su mente activa:

- Haga cuentas mentalmente.
- Trate de recordar número de teléfonos.
- Haga al final del día una lista de las cosas realizadas.
- Realice crucigramas, sudokus, sopa de letras, etc.
- Cambie rutinas, cambie su camino habitual.
- Aprenda nuevos idiomas, bailes, canto.
- Escriba sin mirar el teclado, cambie el lado del mouse.

Trate de realizar todo tipo de tareas que se comporten como un desafío intelectual, que demanden atención pero que no generen estrés ni angustia.