

PROBLEMAS DE MEMORIA

¿Qué hacer y Cómo prevenirlos?

"Los problemas de memoria pueden tener diversas causas. Si usted tiene dificultades con la memoria, debe consultar y discutir estos problemas con un médico especialista."

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

2) ¿Por qué mi memoria no es la que era?

3. ¿Debo consultar si tengo problemas de memoria?

4. ¿Qué hará el médico especialista?

5. ¿Cómo puedo evaluar mi memoria?

6. ¿Cómo puedo proteger mi mente del paso del tiempo?

7. Programa de Entrenamiento Cognitivo INECO

1. No recuerdo cosas que antes recordaba. ¿Debo estar preocupado?

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. Algunas personas pueden experimentar leves dificultades en encontrar palabras y recordar nombres, pero otros desarrollarán problemas más importantes.

2. ¿Cuáles son las causas de los problemas de memoria?

Algunos problemas de memoria –leves– pueden aparecer en los adultos mayores, pero muchas veces estos problemas exceden lo esperable para la edad y pueden ser un

signo de confusión temporaria o de una pérdida de memoria más persistente. Los problemas de memoria pueden tener varias causas, algunas de ellas son:

- Depresión, Estrés y Ansiedad
- Envejecimiento normal
- Deterioro Cognitivo Leve
- Enfermedad de Alzheimer u otras demencias
- Efectos secundarios de alguna medicación (Drogas como las benzodiazepinas)
- Accidentes cerebro vasculares
- Traumatismo de Cráneo
- Alcoholismo
- Infecciones
- Enfermedad tiroidea
- Deficiencia de vitamina B12

Es importante estar atento a los problemas de memoria e identificar las posibles causas, las cuales podrán ser tratadas o prevenidas.

3. ¿Debo consultar si tengo problemas de memoria?

Si usted tiene problemas de memoria, debe discutir su dificultad con un médico especialista. Coméntele cuándo ocurren los problemas específicos, los cambios recientes en su ambiente, las medicaciones que está tomando (incluyendo las no prescritas o las naturales); así como el consumo de alcohol. Además aclérole cuándo y cómo empezaron los problemas, si son los mismos, han empeorado o mejorado con el correr del tiempo. Coméntele cualquier cambio en su condición médica, si tiene problemas de ánimo, cambios en el apetito, en el sueño. Además asegúrese de comentarle si ha tenido alguna caída, si tuvo momentos con la "mente en blanco" o si es incapaz de cuidarse o socializar tal como lo hacía anteriormente.

4. ¿Qué hará el médico especialista?

Luego de discutir estos temas y realizar un examen físico, su médico puede realizarle un pequeño test de memoria 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. O el médico le podrá sugerir otro tipo de chequeo más completo: la "Evaluación Neuropsicológica".

5. Evaluación de la memoria

Muchas veces los problemas de memoria son leves o muy sutiles para evidenciarse en el test de screening pero aparecen en pruebas más específicas y sensibles de memoria como la Evaluación Neuropsicológica.

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 a seguir con el fin de identificar la causa de la pérdida de memoria y brindar el tratamiento adecuado.

6. ¿Cómo puedo proteger mi mente del paso del tiempo y prevenir la aparición de dificultades cognitivas?

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

Así, el desafío, el cambio, los nuevos aprendizajes, el ejercicio físico, la dieta, el control del estrés y la actividad intelectual pueden mejorar su agudeza mental sin importar su edad.

La evidencia científica ha demostrado que la actividad intelectual y el ejercicio mental son factores protectores frente al deterioro cognitivo en la edad adulta. Así la realización de ejercicios y tareas que impliquen un esfuerzo cognitivo ayudan a mantener nuestra mente en forma.

7. Programa de Entrenamiento Cognitivo INECO

El Programa de Entrenamiento Cognitivo se realiza en grupos de aproximadamente 6 personas y tienen una duración bimestral. Los encuentros son semanales, de una hora, y los grupos se forman teniendo en cuenta la edad, intereses y nivel cognitivo de los participantes, lo cual se evalúa en una entrevista previa con las neuropsicólogas a cargo. Los interesados reciben un test diagnóstico para descartar que padezcan estrés, ansiedad o depresión, tres condiciones que producen déficit de memoria.