

Deterioros cognitivos: La pérdida de memoria

Todos olvidamos cosas con frecuencia y a veces no podemos evitar la preocupación de no saber si están asociadas a patologías, como puede ser el caso del alzhéimer. La mala memoria puede ser un aspecto normal dentro del proceso de envejecimiento, en el que se producen cambios en todo el cuerpo, incluido el cerebro. Aunque las pérdidas de memoria también pueden tener otras causas.



- Un **envejecimiento normal** puede causar ciertos olvidos, y también es frecuente tener algún grado de dificultad para aprender cosas nuevas o necesitar más tiempo para ello.
- Si se produce una **pérdida drástica** y brusca de memoria, es fundamental **consultar con un médico**.

La pérdida de memoria asociada a la edad



Los cambios que aparecen suelen ser manejables, no interrumpen la capacidad de trabajar, de seguir viviendo de manera independiente o de continuar con una vida social normal.

Algunos cambios más frecuentes son:

- Olvidar **ocasionalmente** el nombre de una persona.
- Tener que **apuntar** cosas o hacer listas con más frecuencia que antes.
- **No recordar** el lugar en el que dejamos algo.

Causas de pérdidas de memoria **tratables**:

- Efectos secundarios de algunos **fármacos**.
- Deficiencia de **vitamina B12**.
- **Alcoholismo**.
- **Tumores, infecciones o coágulos de sangre** en el cerebro.
- Algunos **trastornos** de los riñones, del hígado o de la tiroides.
- **Estrés, ansiedad o depresión** (en estos casos suelen ser temporales y desaparecer por sí solos cuando lo hace la causa que ha ocasionado este problema, muchas veces sin necesitar tratamiento).
- Pérdidas de memoria causadas por algunas **demencias**.

Algunos consejos para pérdidas de memoria consideradas **normales**:

- **Planear** lo que tenemos que hacer y anotarlo en una agenda o calendario.
- Mantener las cosas que hacemos en nuestro **tiempo libre**: aficiones, quedar con amigos y familiares... Y también buscar cosas nuevas que nos apetezcan.
- Hacer **ejercicio físico**. El ejercicio físico aeróbico, como puede ser caminar rápido, está asociado a un mejor funcionamiento del cerebro. Además, nos ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Llevar una **alimentación saludable** ayuda a mantener nuestro cerebro sano y a evitar otras patologías crónicas.
- **Evitar o limitar el alcohol**. Consumir mucho alcohol habitualmente o cantidades excesivas en cortos periodos de tiempo puede causar problemas de memoria y daños permanentes en el cerebro con el paso del tiempo.

Cuidar tu salud y seguir los consejos de tu médico es la mejor forma de mantener un cerebro saludable y evitar que los problemas de memoria asociados a la edad vayan a más.

Adeslas

Salud y Bienestar