

Trastornos de la memoria

en las personas mayores



- **Edición**

Dirección General de Salud Pública, Drogodependencias y Consumo
Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales
Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha



¿Conlleva el envejecimiento alteraciones en la memoria?

A medida que pasa el tiempo y envejecemos, el organismo y el cerebro sufren un proceso fisiológico de desgaste y es posible constatar pequeñas lagunas de memoria cercana, lentitud en el pensamiento, déficits visuales y/o auditivos, alteraciones en el sueño, etc. Cuando estas variaciones interfieren en la autonomía personal puede producirse una situación de dependencia, en la que es difícil discernir lo que es producido por el envejecimiento fisiológico de lo que tiene una causa patológica e implica la existencia de una enfermedad.

Hay muchas personas que conservan la memoria y las facultades intelectuales durante toda su vida, pero también existen otras que cuando llegan a la vejez presentan peor memoria que en su juventud, e incluso en algunos casos, estos problemas pueden afectar el desarrollo de la vida cotidiana.

Olvidos más frecuentes que pueden considerarse normales

- Tener una palabra en la punta de la lengua, y no saber decirla.
- No acordarse de los nombres de personas.
- No saber dónde se ponen las cosas, por ejemplo, las gafas, las llaves, la cartilla...
- Tener que comprobar varias veces si se ha hecho una determinada tarea, como apagar el gas, cerrar la puerta...
- Olvidar un mensaje o un recado recibido ayer o hace unos días.
- No recordar un cambio en las actividades, por ejemplo, que hoy se debe ir al médico, a un determinado sitio o asistir a un cumpleaños...



- No saber cuándo ocurrió algo, si fue la semana pasada o antes.
- Tener dificultades para aprender una nueva habilidad, como manejar el mando de la televisión o el uso del microondas.
- Olvidar lo que se acaba de decir.
- Llegar a un destino y no poder recordar el objeto de la visita.

Signos de alarma de pérdida de memoria

- Evidencia objetiva de mayor frecuencia de fallos de memoria con respecto a las personas de la misma edad.
- Los problemas de memoria interfieren con el desempeño diario de actividades.
- No solo se olvidan las cosas, sino para qué sirven.
- No se reconoce a familiares y/o amigos.
- Se colocan las cosas en lugares raros (por ejemplo, poner ropa en el congelador).



¿A que se debe la pérdida de memoria?

Son múltiples los factores que influyen en la aparición de los trastornos de memoria.

- Factores modificables, como el nivel cultural y educativo, el grado de aislamiento social, alteraciones sensoriales, etc...
- Factores difícilmente modificables, como la edad avanzada, la reserva funcional y estructural cerebral o la dotación genética.
- Factores susceptibles de prevención, como las enfermedades cerebro-vasculares, la hipertensión, diabetes, endocrinopatías y traumatismos craneales.
- En otras ocasiones, las alteraciones de memoria pueden deberse a efectos secundarios de los medicamentos.

¿Con qué otras alteraciones se puede confundir la pérdida de memoria?

El estrés, la ansiedad o la depresión pueden hacer que una persona se sienta confusa y olvidadiza, aunque generalmente se recupera la memoria cuando estas causas desaparecen.

Cuando la pérdida de memoria es mayor a lo que cabe esperar con relación a la edad y situación, y se acompaña de cambios de humor y de confusión, pueden ser los primeros síntomas de un deterioro cognitivo o el inicio de una demencia. No obstante, no todas las alteraciones de la memoria son producidas por la demencia o la enfermedad de Alzheimer, pudiendo ser solo una alteración temporal.



¿Qué se puede hacer para mejorar la memoria?

- No descuidar los controles en el centro de salud en caso de padecer alguna patología crónica (diabetes, hipertensión, colesterol, hipotiroidismo, depresión, problemas cardiovasculares, etc....).
- Mantener una vida social activa, pues se ha comprobado que las personas mayores que tienen mejor memoria son aquellas que no han renunciado a salir con amigos o que realizan algún tipo de actividad social.
- Procurar una buena forma física para poder realizar las actividades cotidianas con vigor. Permite disfrutar del tiempo libre y proporciona una buena capacidad de reacción ante situaciones inesperadas.
- Realizar entrenamientos de memoria, mediante la realización de ejercicios para activar la memoria, (por ejemplo, recordar números, visualizar cosas y repetirlos después, etc.), pues si la memoria no se utiliza tiende a disminuir su eficacia.
- Hacer asociaciones de hechos, ya que se recuerdan mejor las cosas si mentalmente se las relaciona con otras que tienen un sentido especial, como puede ser un nombre familiar, una canción o los versos de un poema.
- Complementar con otras actividades para mantener o mejorar las funciones cognitivas y las habilidades necesarias para la vida diaria (por ejemplo, el manejo del dinero, uso del teléfono, orientarse en la casa y en la ciudad, realizar las tareas domésticas, etc.).
- “Poner en forma” el cerebro, ejercitando las neuronas con actividades recreativas, educativas e intelectuales (lecturas, crucigramas, jeroglíficos, sudokus, aprendizaje de idiomas, recetas de cocina, jardinería, ajedrez, etc.).
- Realizar una alimentación variada y equilibrada, rica en pescados, baja en grasa y azúcares refinados, con abundante fruta fresca y verdura. Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Seguir los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos prescritos.

¿Qué hacer ante la sospecha de que un familiar pueda tener una alteración en la memoria?

- Consultar con un profesional sanitario. Un diagnóstico temprano posibilita aplicar rápidamente medidas que puedan reducir la pérdida de memoria.
- Ayudar a que continúe con las actividades cotidianas, ejercicios físicos y contactos sociales.
- Confeccionar una lista de las actividades diarias y notas sobre medidas de seguridad e instrucciones sencillas para el uso de los aparatos domésticos más habituales: lavadora, microondas, televisión...
- Usar un calendario grande para anotación de eventos y ayudar en la orientación temporal.
- Estar pendiente de su estado de salud en general, controlando el tipo de alimentación, practica de ejercicio físico y mental, y consumo de alcohol y tabaco.
- Valorar, si necesario, otras alternativas como asistencia a talleres específicos de memoria o a algún centro de día.



