

## Pérdida de la memoria: ¿un simple signo de envejecimiento o algo más?

Por Natalie McGill

**A** medida que una persona envejece, mayor es la frecuencia con que podría experimentar episodios de olvido, por ejemplo, no recordar donde dejó el periódico del día o extraviar la billetera.

Si bien es frecuente tener algunos episodios de olvido con el envejecimiento, el impacto que tiene en el desempeño de la vida cotidiana puede marcar la diferencia entre ser un poco olvidadizo o padecer formas más graves de pérdida de la memoria.

El envejecimiento conlleva cambios no solo en la memoria, sino también en el aprendizaje y la atención, y por eso lo que parecería ser un olvido podría ser simplemente la falta de suficiente atención para retener nueva información, afirma Molly Wagster, PhD, jefa de la División de Neurociencia Conductual y de Sistemas del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. Volverse olvidadizo es una parte natural del proceso de envejecimiento.

“Cada vez se hace más difícil procesar información con rapidez, así como adquirir nuevos conocimientos, tener la capacidad de recordar fácilmente el nombre de un conocido, el libro que leímos recientemente o la película que vimos,” sostiene Wagster. “Estas son cosas que van cambiando con la edad. Sin embargo, si le brindan suficiente tiempo, los adultos mayores tienden a adquirir conocimientos de la misma forma detallada y

precisa que los adultos jóvenes.

“El nombre que tenemos en la punta de la lengua se nos vendrá a la cabeza en pocos minutos u horas más tarde.”

Si quiere mejorar su memoria, lo primero que tiene que hacer es simplemente prestar atención.

Hacer esto puede ayudar a reducir el estrés y silenciar los ruidos molestos. Usar ayudas para la memoria, como un calendario o notas de recordatorio, puede contribuir a la memoria, afirma Wagster.

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés) además recomienda

implementar estrategias, como guardar elementos importantes (llaves, billetera y anteojos) en un solo lugar.

Participar como voluntario, por ejemplo, en organizaciones religiosas y escuelas, y aprender una nueva habilidad también puede ayudar a mejorar la memoria, según indica el instituto.

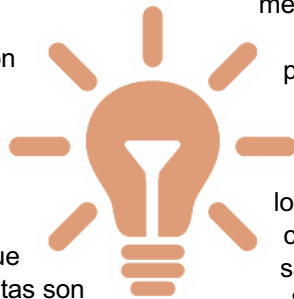
Las investigaciones además parecen indicar que mantener hábitos saludables como comer bien, hacer ejercicios, mantener una vida social activa, dormir

lo suficiente y controlar las enfermedades crónicas puede ser beneficioso para la salud cognitiva, según Wagster.

Sin embargo, a veces puede ocurrir una pérdida grave de la memoria. Entre los síntomas se incluyen perderse en lugares conocidos, tener malos hábitos de alimentación, repetir las mismas preguntas y no reconocer los nombres ni los rostros de los seres queridos, según indica el Instituto. Estos síntomas podrían ser indicadores de una enfermedad que es susceptible de diagnóstico como la demencia.

La demencia es una enfermedad neurodegenerativa caracterizada por numerosos problemas de salud que afecta distintas funciones, como la capacidad para caminar, manejar las emociones y resolver problemas.

“Si el grado de pérdida de la memoria u olvido es tal que la persona deja de



>> Interactuar socialmente con amigos o ayudar a que otros aprendan una nueva habilidad puede contribuir en la mejora de la memoria.

interactuar con sus amigos y disfrutar de las actividades que solían agradaarle, como leer libros, ir a los museos o realizar pasatiempos similares, es posible que impliquen algún tipo de problema grave de la memoria,” comenta Wagster.

Si siente que la pérdida de memoria está limitando la independencia de un ser querido, lo primero que debe hacer es llevarlo a un médico de atención primaria para que evalúe los signos y síntomas.

“Puede haber cuestiones relacionadas con la medicación u otros temas de salud que una vez resueltos revertirán el deterioro de la memoria,” afirma Wagster.

### Cómo tratar la demencia

Si a usted o a un ser querido le diagnosticaron demencia, que puede deberse a trastornos como la enfermedad de Alzheimer, existen recursos a su disposición para aprender a tratar la enfermedad con la ayuda de amigos, familiares y expertos.

El Centro de Educación y Remisión para la Enfermedad de Alzheimer del NIA ofrece, entre otros, recursos para encontrar especialistas en demencia y un número gratuito (1-800-438-4380) que atiende inquietudes. La enfermedad de Alzheimer es un trastorno cerebral degenerativo que afecta la memoria, la actividad mental y el funcionamiento físico.

“En la página web también hay publicaciones disponibles, entre otras, un artículo sobre el olvido que podría resultarle muy instructivo y beneficioso a quienes traten con personas que le diagnosticaron demencia, o incluso si ellos mismos tienen inquietudes,” sostiene Wagster.

>> Para más información sobre pérdida de memoria, consulte [www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov)

