

Memoria y Envejecimiento



Perder las llaves, extraviar una cartera u olvidar el nombre de alguien son experiencias comunes. Pero para las personas que se acercan a la edad de 65 años, tales lapsos de memoria pueden ser aterradores. Se pueden preguntar si tienen la enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia. Desarrollando Alzheimer es un miedo generalizado de adultos mayores.

La buena noticia es que la enfermedad de Alzheimer no es una parte normal del envejecimiento. ¡La mayoría de los adultos mayores no padecen de Alzheimer! Menos de 1 de cada 5 personas de 65+ años y menos de la mitad de los que tienen más de 85+ años tienen la enfermedad. Sin embargo, es importante entender que nuestro cerebro cambia con el tiempo, y es útil ser capaz de distinguir los cambios normales de aquellos que requieren atención médica y psicológica.



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

¿Qué Cambios Cerebrales son Normales para los Adultos Mayores?

Aunque nuevas neuronas se desarrollan a lo largo de nuestras vidas, nuestros cerebros alcanzan su tamaño máximo durante los años veinte y luego empiezan muy lentamente a disminuir en volumen. El flujo de sangre al cerebro también disminuye con el tiempo. La buena noticia es que muchos estudios han demostrado que el cerebro sigue siendo capaz de regeneración y de aprender y retener nuevos hechos y habilidades a lo largo de la vida, especialmente para las personas que hacen ejercicio regularmente y estimulan el cerebro intelectualmente. Aunque hay enormes diferencias entre los individuos, algunas habilidades cognitivas continúan mejorando hasta llegar a la edad avanzada, algunas son constantes y algunas disminuyen.

Algunos Tipos de Memoria Mejoran o Permanecen Iguales

Un tipo de memoria llamada memoria semántica sigue mejorando para muchos adultos mayores. La memoria semántica es la capacidad de recordar conceptos y hechos generales que no están relacionados con experiencias

específicas. Por ejemplo, entender el concepto que los relojes se utilizan para contar el tiempo es un simple ejemplo de memoria semántica. Este tipo de memoria también incluye vocabulario y conocimiento del lenguaje. Además, la memoria procedimental, la memoria de cómo hacer las cosas, por ejemplo, como decir la hora mediante la lectura de los números en un reloj, por lo general se mantiene lo mismo.

Algunos Tipos de Memoria Disminuyen

¿A veces llega al supermercado y tiene problemas recordando lo que ibas a conseguir? ¿De vez en cuando tiene problemas para recordar dónde dejó su carro en el estacionamiento? ¿O tiene dificultad recordando las citas tales como la hora que se supone que debes encontrarte con tu vecino para tomar un café? La memoria episódica, que captura el "qué", "dónde" y "cuando" de nuestra vida cotidiana, es culpable. Tanto episódica como la memoria de largo plazo se disminuye con el tiempo.

Otros tipos de funciones cerebrales que disminuyen ligeramente o lento incluyen:

- *Procesamiento de información y aprendizaje de algo nuevo*
- *Hacer más de una tarea a la vez y cambiar el enfoque*

Posibles Causas de Problemas de Memoria

Si usted o un ser querido tiene problemas de memoria que son más molestos de lo que normalmente esperaría, no asuma que el Alzheimer u otra forma de demencia es el culpable. Los fallos en la memoria pueden ser causados por muchas condiciones físicas y psicológicas que son reversibles. ¡Identifique y trate la condición, y su memoria mejorará! Por ejemplo, las siguientes condiciones comunes pueden provocar problemas de memoria:

- *Ansiedad*
- *Deshidratación*
- *Depresión*
- *Infecciones*
- *Efectos secundarios de la medicación*
- *Nutrición pobre*
- *Estrés psicológico*
- *Abuso de sustancias*
- *Desequilibrio de la tiroides*

Es importante discutir estas y otras posibles causas de problemas de memoria con su médico y tener un examen de medicina completo. También, pida ver a un psicólogo para una evaluación neuropsicológica completa, para descartar ansiedad, depresión u otras tensiones psicológicas y para examinar cambios cognitivos.

Consejos para Mantener y Mejorar su Memoria

Estas son las buenas noticias sobre nuestros cerebros envejecidos. Los científicos han identificado maneras de minimizar los cambios relacionados con la edad y mejorar la función de la memoria cotidiana. Éstos son algunos de sus consejos:

Socializar.

La participación en actividades sociales y comunitarias mejoran el estado de ánimo y la función de memoria.

¡Muévanse!

Las actividades físicas y el ejercicio, como caminar a paso rápido, ayudan a aumentar y mantener la función cerebral.

Entrena tu cerebro.

El uso de estrategias mnemotécnicas para recordar nombres mejora el aprendizaje y la memoria. (Los mnemónicos son trucos y técnicas para recordar la información que es difícil de recordar: Un ejemplo es el mnemónico "Rodolfo Narizotas Amó de Verdad a Azucena el Año que la Vio" para recordar las primeras letras de los colores del arco iris en orden de sus longitudes de onda: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo y violeta)

No crea en los estereotipos sobre la disminución de la memoria.

Los estudios han demostrado que tener creencias positivas

sobre el envejecimiento puede mejorar el rendimiento de la memoria en los adultos mayores.

¡Es difícil ganar conocimiento si no puedes ver o escuchar bien!

Asegúrese de usar gafas o audífonos recetadas por su médico. Regularmente analice que tenga sus ojos y audición saludables.

Mantenga un sentido de control y confianza en su memoria.

No asuma que los pequeños lapsos de memoria significan que usted tiene demencia. Utiliza varias ayudas de memoria para obtener y mantener confianza (consulte Ayudas de Memoria en la página siguiente).

Evite distracciones que desvían su atención.

Las distracciones pueden variar desde intentar hacer varias cosas a la vez a ruidos fuertes en el fondo. Incluso tus pensamientos pueden distraer tu atención. Por ejemplo, si usted está preocupado por un ambiente laboral estresante y no está prestando atención cuando su amigo le da instrucciones para llegar a su nuevo hogar, no podrá recordar cómo llegar.

Ayudas para la memoria

Guarde las listas de “hacer”	Guarde listas "para hacer" y póngalas donde usted las verá más frecuentemente. Cada vez que complete un deber, táchelo.
Establecer una rutina	Establece una rutina y sígala. Por ejemplo, si toma sus medicamentos a la misma hora todos los días, es más probable que los recuerde.
No se apresure	Dese tiempo para memorizar un nuevo nombre o recordar un viejo nombre.
Mantenga todo en su lugar	Si siempre pone sus gafas de lectura en el mismo lugar, siempre sabrá dónde están. Ponga los elementos que usted no quiere olvidar en un lugar donde usted los verá cuando los necesite. Por ejemplo, cuelgue sus llaves por la puerta de salida que usa con mayor frecuencia.
Utilice asociaciones	Por ejemplo, imagine una mesa en tu sala para recordar el nombre de la Sra. Mesa.
Etiquetar nueva información	Etiquete nueva información relacionándola con algo que ya conoce y que es fácil de recordar. Digamos que usted está en su carro en camino a la ferretería y se le olvido de hacer una lista de los cinco artículos que necesita. Mientras los recuerda, relacione cada objeto con uno de los cinco muebles de su habitación familiar: un martillo nuevo y brillante en la parte superior del televisor, un papel de cinta adhesiva en el asiento de su silla favorita, etc. Al llegar a la tienda visualiza las cinco piezas mobiliarias y sus cinco objetos.
Mantenga un calendario	Mantenga un calendario en papel o electrónico de fechas importantes. Asegúrese de revisarlo un par de veces al día.

¿Cuándo buscar ayuda profesional?

Otro consejo importante: Los problemas de memoria normal no afectan su vida cotidiana. Si se le olvida dónde pone sus llaves, probablemente sólo necesita estar mejor organizado. Sin embargo, si olvidas para que se utilizan las llaves o cómo abrir las puertas, usted debe ver a un psicólogo para una evaluación completa y /o hable con su proveedor de atención primaria de salud. Este tipo de problema de memoria no es una parte normal del envejecimiento.

Otras señales de que un problema de memoria puede requerir atención profesional incluye:

- *Olvidar cómo llevar a cabo tareas cotidianas*, como manejar dinero o pagar facturas
- *No ser capaz de aprender cosas nuevas*, tales como operar un nuevo microondas o tomar una ruta alternativa al supermercado
- *No recordar los nombres de sus seres queridos*

Los fallos de memoria que ocurren normalmente durante la edad avanzada son sutiles y no tienen que interferir con la vida diaria. De hecho, usted puede adaptarse fácilmente a ellos a través de escribiendo listas, estableciendo rutinas, utilizando asociaciones y empleando otros ayudantes de memoria.

Recursos

Alzheimer's Disease Education and Referral (ADEAR) Center
(Centro de Educación y Referencia Sobre el Alzheimer y las Demencias Relacionadas)

P.O. Box 8250

Silver Spring, MD 20907-8250

1.800.438.4380

<https://www.nia.nih.gov/health/entender-enfermedad-alzheimer-lo-usted-necesita-saber>

Alzheimer's Association

225 N. Michigan Avenue, Suite 1700

Chicago, IL 60611-7633

1.800.272.3900

<http://www.alz.org/espanol/overview-espanol.asp>

APA Office on Aging Sitio Web

www.apa.org/pi/aging/homepage.html

Esta hoja informativa fue desarrollada por la Oficina de Envejecimiento y Comité sobre el Envejecimiento de la APA, en colaboración con Elizabeth Vierck, escritora de salud.

Creado en 2017