

3.7. Pérdida de memoria

La memoria es el almacén del cerebro donde usted guarda la información que adquiere a lo largo de la vida. Este almacén tiene varios compartimentos. La **memoria de corto plazo** guarda la información que acaba de conocer, como por ejemplo el nombre de alguien que le acaban de presentar. La **memoria reciente** llega un poco más lejos y almacena lo que ha pasado en el día. La **memoria remota** recuerda lo sucedido hace tiempo, incluso en la niñez.

La pérdida de memoria que se inicia poco a poco puede tener que ver con hacerse mayor y, en la mayoría de los casos, es normal. Cuando estos olvidos empiezan a afectar a su vida diaria y además se acompañan de otros problemas (dificultad para saber el día en que está o encontrar lugares conocidos, o para entender lo que lee o hacer cálculos), puede estar ante una enfermedad que se llama demencia. Existen otras enfermedades en las que se altera la memoria, como en el alcoholismo y la trombosis cerebral. Algunos medicamentos, como las pastillas para dormir, pueden disminuir la memoria.

¿Qué puede hacer?

- Si recuerda bien las cosas de hace tiempo pero olvida las cosas recientes como, por ejemplo, lo que cenó ayer, o no recuerda una palabra, pero al final le sale y no tiene problemas para realizar actividades complejas (por ejemplo, preparar la comida de Navidad, hacer las cuentas del banco, etc.) y no nota que el problema de los olvidos avance, no se preocupe, usted no tiene demencia, pero puede ayudarse ejercitando su memoria.
- Algunos trucos son:
 - Utilice una libreta de notas o una agenda para anotar todo lo que desee recordar: encargos, compras, fechas, etc. Repase sus notas de vez en cuando.
 - Lea mucho. Haga pasatiempos.
 - Utilice las nuevas tecnologías (el ordenador, el teléfono móvil, la cámara digital) o los juegos de toda la vida (dominó, cartas, etc.).
 - Repase fotografías y explique lo que recuerde de ellas.
 - Manténgase activo, no deje que le hagan cosas que usted sabe y puede hacer, y colabore en las tareas de su casa.
 - No se aisle. Salga. Mantenga su círculo de amistades. Participe en el centro para personas mayores.
 - Si le gusta viajar, hágalo. Prepárese los viajes.
 - Averigüe si en su zona se hacen talleres de memoria. Apúntese y participe.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si está preocupado por su memoria o considera que esta pérdida puede ser debida a un problema serio.
- Si se olvida de las cosas mucho más a menudo que antes.
- Si no encuentra las palabras para lo que quiere decir y repite frases o historias en la misma conversación.

- Si familiares y amigos le aconsejan que consulte sus pérdidas de memoria.
- Si con frecuencia le cuesta saber la fecha del día o se pierde en lugares conocidos.
- Si se olvida de cómo hacer las cosas que usted ha hecho muchas veces.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://es.familydoctor.org/condicion/demencia/>
- <http://www.ibanezyplaza.com/Biblio/PDFs/SN6.pdf>
- <https://www.nia.nih.gov/health/mala-memoria-reconozca-cuando-debe-pedir-ayuda>
- <https://www.alz.org/alzheimer-demencia/que-es-la-demencia?lang=es-MX>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-rj5mwjsZqA>
- <https://www.ceafa.es/es/el-alzheimer/la-enfermedad-alzheimer>

