

La mala memoria

María ha sido una maestra por 35 años. Enseñar llena su vida y la hace sentirse realizada, pero recientemente ella ha empezado a olvidar detalles y se ha hecho más y más desorganizada. Al principio, le daba risa, pero sus problemas de la memoria han empeorado. Su familia y sus amigos han sido comprensivos, pero no están seguros de lo que pueden hacer. A los padres y a los administradores de la escuela les preocupa el desempeño de María en el aula. El director le ha sugerido que vaya a ver al doctor. María está enojada consigo misma y se siente frustrada, y se pregunta si estos problemas son una señal de la enfermedad de Alzheimer o simplemente la mala memoria que aparece con la edad.

A muchas personas les preocupa empezar a tener mala memoria. Piensan que la mala memoria es la primera señal de la enfermedad de Alzheimer. En los últimos cuantos años, los científicos han aprendido mucho sobre la memoria y sobre por qué algunos tipos de problemas de la memoria son serios, pero otros no lo son.

Cambios de la memoria relacionados a la edad

La mala memoria puede ser una parte normal del envejecimiento. A medida que las personas van envejeciendo, ocurren cambios en todas las partes del cuerpo, inclusive en el cerebro. Como resultado, algunas personas pueden notar que les toma más tiempo aprender algo, que no recuerdan información tan bien como lo hacían antes o que pierden cosas como sus anteojos. Éstas usualmente son señales de problemas leves de mala memoria, no de problemas serios de la memoria.

Algunos adultos mayores también encuentran que no se desempeñan tan bien como las personas más jóvenes cuando completan pruebas de memoria compleja o de aprendizaje. Pero los científicos han encontrado que, si se les da suficiente tiempo, las personas mayores saludables pueden desempeñarse igual de bien que las personas jóvenes en estas pruebas. De hecho, a medida que van envejeciendo, los adultos saludables usualmente mejoran en áreas de capacidad mental tales como el vocabulario.

Cómo mantener su memoria aguda

Las personas que tienen problemas de mala memoria pueden usar una variedad de técnicas que pueden ayudarles a permanecer saludables y a mantener sus capacidades mentales y de memoria. A continuación se presentan algunos consejos que pueden ayudar:

- Planee sus actividades, haga listas de lo que tiene que hacer y use ayudas para la memoria como notas y calendarios. Algunas personas encuentran que recuerdan las cosas mejor si mentalmente las conectan con otras cosas significativas, como un nombre familiar, una canción, libro o programa de televisión.
- Desarrolle intereses o pasatiempos y manténgase involucrado en actividades que puedan ayudar tanto a la mente como al cuerpo.
- Participe en actividades físicas y haga ejercicios. Varios estudios han asociado el ejercicio (por ejemplo, caminar) con un mejor funcionamiento del cerebro, a pesar de que se necesitan más investigaciones científicas para decir con seguridad si el ejercicio puede ayudar a mantener la función del cerebro o prevenir o retrasar los síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

- Limite el uso de alcohol. A pesar de que algunos estudios sugieren que el uso moderado de alcohol tiene beneficios para la salud, tomar mucho alcohol o tomar cantidades excesivas de alcohol en periodos muy cortos de tiempo pueden causar pérdida de la memoria y daño permanente al cerebro con el paso del tiempo.

Busque actividades, tales como ejercicios o pasatiempos, para aliviar las sensaciones de estrés, ansiedad o depresión.

Otras causas de la pérdida de la memoria

Algunos problemas de la memoria están relacionados a cuestiones de salud que posiblemente pueden ser tratadas. Por ejemplo, los efectos secundarios de algunos medicamentos, una deficiencia de vitamina B₁₂, alcoholismo crónico, tumores o infecciones en el cerebro o coágulos de sangre en el cerebro pueden causar pérdida de la memoria o posiblemente demencia (lea información adicional sobre la demencia más adelante en el documento). Algunos trastornos de la tiroides, de los riñones o del hígado también pueden contribuir a pérdidas de la memoria. Un doctor debe tratar condiciones médicas como éstas lo más pronto posible.

Problemas emocionales tales como el estrés, la ansiedad o la depresión, pueden hacer a una persona más olvidadiza y pueden confundirse con demencia. Por ejemplo, alguien que recientemente se ha jubilado o que está sobrellevando la muerte de un esposo o esposa, pariente o amigo puede sentirse triste, solo, preocupado o aburrido. Cuando tratan de lidiar con todos estos cambios de la vida, algunas personas se sienten confundidas y olvidadizas.

La confusión y los problemas de memoria causados por emociones usualmente son temporales y desaparecen cuando los sentimientos se van disipando. Los problemas emocionales pueden ser aliviados con el apoyo de amigos y familiares, pero si estos sentimientos persisten por mucho tiempo, es importante obtener ayuda de un doctor o consejero. El tratamiento puede incluir consejería, medicamentos o ambas cosas.

Problemas más serios de la memoria

En algunas personas mayores, los problemas de la memoria son una señal de un problema serio, tal como un deterioro cognitivo leve o demencia. Las personas que están preocupadas sobre los problemas de memoria deben ver a un doctor. Es posible que el doctor realice u ordene un examen físico completo y una evaluación mental para establecer una diagnosis. A menudo, estas evaluaciones son realizadas por un neurólogo, un especialista en problemas relacionados al cerebro y al sistema nervioso central.

Un examen médico completo para evaluar la pérdida de la memoria debe revisar el historial médico de la persona, inclusive el uso de medicamentos con o sin receta médica, la dieta, los problemas médicos anteriores y el estado general de la salud. Una diagnosis correcta depende de detalles correctos, de

modo que además de hablar con el paciente, el doctor puede pedirle información a un miembro de la familia, a la persona encargada de cuidar al paciente o a un amigo cercano.

Los exámenes de orina y sangre pueden ayudarle al doctor a encontrar la causa de los problemas de memoria o de demencia. El doctor también puede hacer pruebas para detectar la pérdida de memoria y examinar la capacidad de la persona para resolver problemas y sus habilidades de lenguaje. Un escáner cerebral usando tomografía computada puede ayudar a descartar algunas de las causas de los problemas de memoria.

Deterioro cognitivo leve de tipo amnésico. Algunas personas afectadas con problemas de la memoria tienen una condición llamada deterioro cognitivo de tipo amnésico (MCI, por sus siglas en inglés). Las personas afectadas con esta condición tienen más problemas de memoria que los que normalmente tienen las personas de su edad, pero sus síntomas no son tan severos como los de la enfermedad de Alzheimer y tienen la capacidad de llevar a cabo sus actividades diarias normales.

Las señales de deterioro cognitivo de tipo amnésico incluyen perder cosas frecuentemente, olvidarse de asistir a eventos importantes y a citas y tener problemas al tratar de encontrar las palabras deseadas. Los familiares y amigos pueden notar lapsos en la memoria, y a la persona que tiene deterioro cognitivo de tipo amnésico le puede preocupar estar perdiendo su memoria. Estas preocupaciones pueden incitar a la persona a visitar al doctor para obtener una diagnosis.

Los investigadores científicos han encontrado que más personas diagnosticadas con deterioro cognitivo de tipo amnésico terminan desarrollando la enfermedad de Alzheimer a través de cierto periodo de tiempo que aquellas que no tienen ese trastorno. Sin embargo, no toda persona que tiene deterioro cognitivo de tipo amnésico desarrolla la enfermedad de Alzheimer. Se están llevando a cabo estudios para aprender por qué algunas personas con deterioro cognitivo de tipo amnésico progresan hacia la enfermedad de Alzheimer y otras no.

Actualmente no hay un tratamiento estandarizado para el deterioro cognitivo de tipo amnésico. Típicamente, el doctor supervisa y le hace pruebas regularmente a la persona que tiene deterioro cognitivo de tipo amnésico para detectar cualquier cambio en la memoria y en la habilidad de pensar con el paso del tiempo. No hay medicamentos aprobados que puedan ser usados para el deterioro cognitivo de tipo amnésico.

Demencia. Demencia es la pérdida de la capacidad de pensar, de la memoria y de razonar hasta tal punto que afecta seriamente la habilidad de las personas de realizar sus actividades cotidianas. La demencia no es en sí una enfermedad, sino un grupo de síntomas causados por ciertas enfermedades y condiciones tales como la enfermedad de Alzheimer. Las personas con demencia pierden sus facultades mentales a ritmos diferentes.

Los síntomas pueden incluir:

- No poder recordar cosas
- Hacer la misma pregunta o repetir la misma historia una y otra vez
- Perdersen en lugares conocidos

- No poder seguir instrucciones
- Desorientarse en cuanto al tiempo, personas y lugares
- Descuidar la seguridad personal, la higiene y la alimentación

Dos de las formas más comunes de demencia en las personas mayores son la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular. Estos tipos de demencia no pueden ser curados actualmente. En el caso de la enfermedad de Alzheimer, los cambios en las células nerviosas de ciertas partes del cerebro resultan en la muerte de un gran número de células. Los síntomas de la enfermedad de Alzheimer empiezan lentamente y van empeorando de forma continua a medida que el daño a las células nerviosas se extiende por todo el cerebro. Con el paso del tiempo, los olvidos leves pasan a problemas serios con la capacidad de pensar, de juicio, de reconocer a familiares y amigos y con la habilidad de llevar a cabo actividades cotidianas como conducir un coche o manejar el dinero. Con el transcurso del tiempo, la persona necesitará recibir un cuidado completo.

En el caso de la demencia vascular, una serie de accidentes cerebrovasculares o cambios en el suministro de sangre al cerebro llevan a la muerte del tejido cerebral. Los síntomas de la demencia vascular pueden variar, pero usualmente empiezan repentinamente, dependiendo de la zona del cerebro en la que ocurrieron los accidentes cerebrovasculares y cuán graves fueron éstos. Las capacidades de la persona relacionadas a la memoria, lenguaje, razonamiento y coordinación pueden ser afectadas. También son comunes los cambios del estado de ánimo y de la personalidad. No es posible revertir el daño ya causado por un accidente cerebrovascular, de modo que es muy importante recibir atención médica inmediatamente si alguien muestra señales de un accidente cerebrovascular. También es importante tomar medidas para prevenir futuros accidentes cerebrovasculares, los cuales empeoran los síntomas de la demencia vascular. Algunas personas tienen la enfermedad de Alzheimer y también sufren de demencia vascular.

Tratamiento para la demencia

Una persona que tiene demencia debe estar bajo el cuidado de un doctor. El doctor puede ser un neurólogo, un doctor de familia, un internista, un geriatra o un psiquiatra. El doctor puede tratar los problemas físicos del paciente y los problemas de comportamiento (tales como agresión, agitación o el problema de deambular) y responder a las muchas preguntas que la persona o sus familiares puedan tener.

Las personas con demencia causada por **la enfermedad de Alzheimer** pueden ser tratadas con medicamentos. Hay cuatro medicamentos aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration en inglés) para tratar la enfermedad de Alzheimer. Donepezilo (Aricept[®]), rivastigmina (Exelon[®]) y galantamina (Razadyne[®]) son usados para tratar los síntomas de grado leve a moderado de la enfermedad de Alzheimer (el donepezilo también ha sido aprobado para tratar los síntomas severos de la enfermedad de Alzheimer). La memantina (Namenda[®]) se usa para tratar los síntomas de grado moderado a severo de la enfermedad de Alzheimer. Estas drogas pueden ayudar a mantener la capacidad de pensar, de la memoria y de hablar,

y pueden aliviar ciertos problemas de comportamiento por unos meses y hasta por unos años en algunas personas. Sin embargo, estas drogas no detienen el progreso de la enfermedad de Alzheimer. Se están llevando a cabo estudios para investigar medicamentos que retrasen el deterioro cognitivo y prevengan el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.

Las personas con **demencia vascular** deben tomar medidas para prevenir futuros accidentes cerebrovasculares. Estas medidas incluyen el control de la hipertensión arterial, la supervisión y el tratamiento del colesterol alto y la diabetes y no fumar. Se están realizando ciertos estudios para desarrollar medicamentos que disminuyan la severidad de los problemas de la memoria y de la función de pensar asociados con la demencia vascular. Otros estudios están examinando los efectos de drogas para aliviar ciertos síntomas de este tipo de demencia.

Los miembros de la familia y amigos pueden ayudar a las personas que se encuentran en las etapas tempranas de demencia a continuar con sus rutinas cotidianas, actividades físicas y relaciones sociales. A las personas con demencia se les debe mantener al día en cuanto a los detalles de sus vidas, por ejemplo, la hora que es, adónde viven y qué está pasando en la casa y en el mundo. Las ayudas para la memoria pueden contribuir a mantener a la persona informada. Algunas familias encuentran que un calendario grande, una lista de planes diarios, notas sobre simple medidas de seguridad e instrucciones escritas que describen cómo usar los artículos corrientes de la casa son ayudas útiles para la memoria.

¿Qué puede hacer usted?

Si le preocupa que usted o alguien que conoce tiene un problema serio de la memoria, hable con su doctor. Es posible que el doctor pueda diagnosticar el problema o enviarlo a un especialista en neurología o psiquiatría geriátrica. Los profesionales encargados de brindar cuidados de salud que se especializan en la enfermedad de Alzheimer pueden recomendar maneras de manejar el problema o sugerir tratamientos o servicios que pueden ayudar. Hay más información disponible en la lista de organizaciones detallada abajo.

Es posible que las personas que tienen la enfermedad de Alzheimer, deterioro cognitivo de tipo amnésico o un historial familiar de la enfermedad de Alzheimer y las personas saludables que no tienen problemas de la memoria ni un historial familiar de la enfermedad de Alzheimer puedan participar en estudios clínicos. La participación en estudios clínicos es una manera efectiva de ayudar en la lucha contra la enfermedad de Alzheimer.

Adapted from the National Institutes of Health Alzheimer's Disease Education and Referral Center, 9/19/16.