

## **¿Que es normal y que no lo es?**

*Fundación de la Academia Americana de Médicos de Familia.  
American Academy of Family Physicians. 2000.*

## **Pérdida de la memoria con la edad: qué es normal y qué no es normal**

### **¿Cómo almacena la información el cerebro?**

La información se almacena en diferentes partes de su memoria. La información almacenada en la memoria a corto plazo puede incluir el nombre de una persona que usted acabó de conocer hace un momento. La información almacenada en la memoria reciente puede incluir lo que usted comió durante el desayuno.

La información almacenada en la memoria remota incluye cosas que usted almacenó en su memoria hace años, tal como memorias de su niñez.

### **¿Cómo el envejecimiento cambia el cerebro?**

Uno comienza a perder células cerebrales, en pocos números a la vez, al cumplir veinte años. Su cuerpo también comienza a fabricar menos sustancias químicas de las que sus células cerebrales necesitan para funcionar. Mientras más viejo usted esté, más pueden estos cambios afectar su memoria.

El envejecimiento puede afectar la memoria cambiando la forma como su cerebro almacena la información y haciendo más difícil recordar la información almacenada.

Su memoria a corto plazo y su memoria remota usualmente no son afectadas por el envejecimiento. Pero su memoria reciente puede verse afectada. Usted puede olvidar los nombres de las personas que conoció recientemente. Estos son cambios normales.

### **Cosas para ayudarle a recordar**

Haga listas

Siga una rutina

Haga asociaciones (conecte cosas en su mente) tales como usar sitios sobresalientes que le ayuden a encontrar lugares.

Lleve un calendario detallado

Ponga los artículos importantes, tal como sus llaves, siempre en el mismo lugar.

Repita los nombres cada vez que usted conoce nuevas personas.

Haga cosas que mantengan su mente y su cuerpo ocupado. Repita el abecedario en su mente para ayudarle a pensar en palabras que está teniendo dificultad para recordar. Escuchar la primer letra de una palabra puede ayudarle a refrescar la memoria.

### **¿Y qué hay con respecto a cuando sé una palabra pero no la puedo recordar?**

Esto usualmente es solo una falla en su memoria. Usted casi siempre recordará la palabra con el tiempo. Esto puede hacerse más común con el paso de los años. Puede ser muy frustrante pero usualmente no es algo serio.

### **¿Cuáles son otras causas de problemas de la memoria?**

Muchas cosas además del envejecimiento pueden causar problemas de memoria. Estas incluyen depresión, otras enfermedades, demencia (problemas graves relacionados con la memoria y el pensamiento tales como enfermedad de Alzheimer), efectos secundarios de los medicamentos, derrames, una lesión en la cabeza y alcoholismo.

### **¿Cómo puedo saber si mis problemas de la memoria son graves?**

Un problema de memoria es grave cuando afecta su vida cotidiana. Si algunas veces usted se olvida de los nombres, probablemente usted está bien. Pero usted puede tener un problema más grave si tiene dificultad para recordar cómo hacer cosas que usted ha hecho muchas veces antes; como llegar a un sitio a donde usted ha ido con mucha frecuencia, o hacer cosas que requieren pasos como preparar una receta.

Otra diferencia entre problemas normales de la memoria y demencia es que la pérdida normal de la memoria no empeora mucho con el paso de los años. La demencia empeora mucho durante varios meses hasta varios años.

Puede ser difícil darse cuenta por sí mismo que usted tiene un problema grave. Háblele a su médico de familia acerca de cualquier preocupación que usted tenga. Es probable que su médico le pueda ayudar si sus problemas de memoria son por causa de un medicamento que usted está tomando o por causa de depresión.

### **¿Cómo cambia la memoria la enfermedad de Alzheimer?**

La enfermedad de Alzheimer comienza por cambiar la memoria reciente. Al comienzo, una persona con enfermedad de Alzheimer recordará inclusive pequeños detalles de su pasado lejano pero no será capaz de recordar eventos o conversaciones recientes. Con el tiempo, la enfermedad afecta todas las partes de la memoria.

### **Problemas de la memoria que no son parte normal del envejecimiento**

Olvidarse de las cosas con mucha más frecuencia de lo que solía

Olvidarse de cómo hacer cosas que usted ha hecho muchas veces antes

Dificultad para aprender cosas nuevas

Repetir frases o historias en la misma conversación

Dificultad para elegir opciones o para manejar dinero No ser capaz de estar al tanto de lo que ocurre cada día