



¿Hasta qué punto son normales los olvidos?

Perder la memoria es un miedo común, y hasta puede ser una fobia. ¿A qué signos prestarles atención?

Muchos se han reído con los olvidos de la protagonista de la película animada Buscando a Dory. Pero detrás de esta divertida cinta hay un problema que preocupa a millones de personas: “¿Y si pierdo la memoria?”.

Para algunos la sola idea resulta intolerable; de hecho existe una fobia a que esto suceda: la amnesifobia, es decir, un miedo intenso de sufrir amnesia por una enfermedad o un accidente.

Basta ver otra película, Siempre Alice, que le valió un premio Óscar a Julianne Moore, para empezar a entender esa angustia.

Olvidos tenemos todos, en mayor o menor medida, pero ¿cuándo debe uno preocuparse? “Los olvidos que deben preocuparnos son aquellos referidos a la memoria episódica reciente, o sea al qué y al cuándo. Por ejemplo: “¿Qué almorcé ayer?”, explica Pablo Abdulhamid, especialista de la Clínica de Memoria del Instituto de Neurología Cognitiva (Ineco), de Buenos Aires.

No es la única “regla” para tener en cuenta. Este tipo de olvidos deberían representar un cambio respecto a un estado previo y repercutir en el funcionamiento social y ocupacional de la gente.

Otra señal de alarma es la falta de conciencia de la enfermedad: **“Las personas con problemas de memoria graves no son conscientes de ellos”.**

Pero, ¿qué tan normal es olvidar nombres y fechas? De la misma manera que sucede con la memoria episódica, la memoria semántica puede ser afectada por un problema. **Esta es la encargada de nombrar personas y cosas y dar el significado a las palabras.**

Hay gente que es malísima para recordar a quienes ve cada tanto, o al actor de una película (“fenómeno de la punta de la lengua”).

Abdulhamid advierte que si comienzan a aparecer dificultades para nombrar personas o cosas habituales, hay que preocuparse. De nuevo, lo importante es verificar si hubo un cambio con respecto a cómo éramos antes (véanse Olvidos normales y anormales).



Causas de la demencia

La demencia afecta a una de cada ocho personas mayores de 65 años, y a casi la mitad de los mayores de 85, añadió el experto de Ineco. **La enfermedad de Alzheimer es la causa más frecuente, con un 70 por ciento de los casos.**

Este año se calcula que habrá más de 35 millones de personas con demencia en el mundo. Debido al envejecimiento estimado de la población mundial, se cree que la cifra se duplicará cada 20 años, llegando a 65,7 millones en el 2030 y a 115,4 millones en el 2050.

Mantenga siempre activo su cerebro

Manténgase mentalmente activo y trate de aprender cosas nuevas.

Participe de reuniones sociales regularmente; no se aísla.

Lleve un estilo de vida saludable; coma en forma balanceada, haga ejercicio de manera regular, no abuse del alcohol y evite el cigarrillo (no fume y no se exponga al humo de los demás).

Si tiene muchas cosas que hacer, procure organizarse y concéntrese en una tarea a la vez.

Controle su salud visitando periódicamente al médico.

Consultar a tiempo a un especialista ante problemas de memoria es igual de importante; de este modo es posible recibir el tratamiento adecuado, que ayude a mitigar la enfermedad y a mejorar la calidad de vida.

Normales

No recordar detalles irrelevantes.

Quejarse de la mala memoria que tenemos; eso quiere decir que es consciente del problema.

Los familiares o acompañantes no les dan mayor importancia a los olvidos.

Estos no afectan el desempeño.

Tenga en cuenta que muchas veces son producto de faltas de atención, por estrés o depresión.



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

Anormales

Fallas en la memoria episódica reciente (qué y cuándo).

Olvidos recientes (¿qué almorcé?) pero recuerdo de eventos sucedidos hace mucho tiempo con claridad.

Reiterativos: hacer la misma pregunta cien veces.

Sin conciencia del problema.

Hay un cambio marcado con respecto a un estado previo.

Empeoran con el tiempo.

LA NACIÓN (Argentina)

Diario EL TIEMPO, 10 de Agosto de 2016. Página 2