

VIVIR CUANDO FALLA LA MEMORIA



Los fallos de memoria preocupan o asustan, generan ansiedad, incertidumbre... La información, educación, consentimiento y apoyo a lo largo de todo el proceso, desde antes de las pruebas diagnósticas, son herramientas útiles para afrontar la situación.

No poder precisar el tiempo ni el modo de la evolución y su posible irreversibilidad pueden ampliar el sufrimiento y la preocupación, aunque todavía quede mucho tiempo útil y se esté avanzando rápido en los tratamientos. Cada persona vive su situación de diferente manera.

La edad y los deterioros cognitivos plantean a quienes los viven el reto de aceptarlos y aprovechar los momentos. También dan la oportunidad de plantearse decisiones relativas a la vida que se quiere vivir ahora y en el futuro: arreglar papeles, hacer el testamento vital, es decir, expresar sus voluntades respecto a cómo quieren que sea su tratamiento, incluso el final de su vida. El testamento vital ya lo realizan hoy personas de todas las edades.

También plantea retos a profesionales, familiares y amistades. Se intenta encontrar el equilibrio entre ofrecer apoyo (ajustado a las necesidades y preferencias) y el respeto a la dignidad de las personas y a la máxima autonomía que la enfermedad permita (sin medicalizar, invadir, sobreproteger o tomar las decisiones que él o ella pueden tomar y permitiéndole seguir con su vida aunque necesite más tiempo o tenga más dificultades). Se propone cuidar y cuidarse. Es deseable compartir los cuidados.

Se trata de buscar una alianza entre todas las personas implicadas y valorar la utilización de los recursos sanitarios, sociales y comunitarios existentes.



Depósito Legal: NA - 2.047 / 2014

RECURSOS

Además de los **CENTROS DE SALUD** y las especialidades con las que se coordinan, son recursos que se pueden utilizar, entre otros:

Servicios sociales de base y otros servicios municipales.

Centro de Prevención del deterioro cognitivo.

Comunidad de Madrid.

Incluye cuadernos de ejercicios y ejercicios de entrenamiento de memoria online.

<http://www.madridsalud.es/centros/cognitivo.php>

Juegos de Entrenamiento de Memoria.

Ayuntamiento de Madrid. www.madridsalud.es/interactivos/memoria/memoria.php

AFAN. Asociaciones de familiares de Alzheimer de Navarra. 948275252

CEAFA. Confederación española de familiares de personas con Alzheimer y otras demencias.

<http://www.ceafa.es/>

Cruz Roja e Imsero, Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad.

<http://www.sercuidador.org/index.php>

Instituciones Varias.

Financiado por: Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Economía y Competitividad y Unión Europea. www.cuidadorasronicos.com

Para más ejemplares e información:

Instituto de Salud Pública
y Laboral de Navarra.

Sección de Promoción de la Salud.

Tfno: 848423450

www.isp.navarra.es



LOS TRASTORNOS DE MEMORIA

INFORMACIÓN



LOS TRASTORNOS DE MEMORIA



La Memoria nos sirve para recoger información, almacenarla en el cerebro y recuperarla. Nos permite recordar quiénes somos, nuestro pasado, cómo realizar tareas...

Con la edad la memoria puede ir disminuyendo y aparecen fallos de memoria (las palabras se quedan

en la punta de la lengua, no se recuerda dónde se han dejado las llaves...). Son los llamados olvidos benignos de la vejez, que no progresan a enfermedad. Otras pérdidas de memoria son temporales debidas a preocupaciones, estrés, ánimo bajo, etc.

Sin embargo, hay trastornos de memoria más importantes para cuyo diagnóstico se utilizan tests y otras pruebas. Se distinguen:

Deterioro Cognitivo Leve

Se pierde memoria en mayor grado que el correspondiente a la edad, sin impedir realizar las actividades habituales. Se tienen más problemas para encontrar las palabras, se olvidan citas más fácilmente, se pierden objetos con más frecuencia. Es necesario un seguimiento. En algunos casos puede ser un inicio de demencia.

Demencia

Es una enfermedad del cerebro. Algunas de sus células llamadas neuronas disminuyen y otras no funcionan adecuadamente. Como consecuencia se va perdiendo memoria, disminuye la capacidad de hablar, de reconocer objetos y personas (no se recuerda cómo se usa el teléfono o para qué sirven las llaves), cambian los comportamientos, etc.

De manera lenta pero progresiva se va afectando el funcionamiento personal, laboral o social de la persona y se necesitan más apoyos y cuidados del entorno.

Hay muchos tipos de demencia. Los más frecuentes son el tipo Alzheimer, la demencia vascular o la demencia con cuerpos de Levy... cada una con sus características y síntomas particulares.

MEJORAR LA MEMORIA



Cuidados generales:

- Actividad física: al menos 30 minutos todos los días. Mantener las actividades de la vida diaria (compra, tareas del hogar, ocio...)
- Actividad social: amistades, planificar actividades placenteras, música, baile...
- Alimentación saludable: dieta variada rica en frutas y verduras y pobre en grasas saturadas, azúcares y sal.
- Cuidado de los sentidos: revisar la vista y el oído, usar gafas o audífonos...
- El tabaco, el alcohol y algunos medicamentos se asocian a fallos de memoria.
- Adaptar el entorno: orden en la casa, un lugar para los objetos (llaves...), medidas de seguridad (luz, suelos no resbaladizos, cuidado con los productos tóxicos...).

Medicación:



Aunque las demencias no se curan, hay medicamentos que enlentecen el progreso de la enfermedad y para tratar otras alteraciones que pueden aparecer: ansiedad, trastornos de comportamientos, etc. No todas las personas necesitan la misma medicación.

Actividad mental:

- Aumentar la atención a las tareas o a la información, repetirla en voz alta, evitar hacer varias cosas a la vez, practicar la relajación, relacionar lo que se quiere recordar con algo conocido...
- Ayudarse de los sentidos: ver, oír, oler, tocar, degustar para grabar la información. En una postal o una foto mirar los objetos que contiene, su forma, recordar cómo huelen, cómo suenan...
- Cultivar el lenguaje: mantener conversaciones, leer, escuchar informativos, describir lo que se ve en una habitación o en una fotografía, hacer crucigramas o sudokus, listar nombres que empiezan por M o por C, palabras de cuatro letras o de tres, actividades culturales...
- Rememorar: intentar sacar un detalle o imaginarse la "foto" de lo que se quiere recordar, volver al sitio física o mentalmente (entré en casa con la chaqueta, me la quité y la dejé...), repasar mentalmente el día, lo que se ha hecho y lo pendiente, confección de autobiografía, recordar acontecimientos importantes de la vida...
- Realizar cálculos mentales: juegos de mesa (cartas, dominó, parchís, oca, ajedrez, etc.), calcular el coste de la compra, hacer cuentas (ejemplo restar de 3 en 3 desde 180).



- Trabajar la orientación temporal y espacial: Apuntar en un calendario los acontecimientos familiares y las citas y mirarlo cada día, utilizar planos o dibujos con recorridos...
- Utilizar ayudas externas: agendas, notas, etiquetas, alarmas...
- Acudir a grupos para entrenar la Memoria, de estimulación cognitiva.