

## Estar atentos

# Siempre es una buena idea ejercitar la memoria

Los olvidos de la edad son un tema a considerar, ya que si bien muchas veces no indican problemas mayores, en otras son el síntoma de enfermedades que necesitan tratamiento. Cómo diferenciarlos. Encuentros para mantener la mente ágil.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2020, en América latina habitarán alrededor de 200 millones de personas de más de 60 años, y se estima que para 2050, el 22% de la población mundial será mayor de 60 años, cuando en la actualidad solamente hay un 11%.

La Argentina no está ajena a esta tendencia. Según el censo 2012, la expectativa de vida de nuestra población es de 76 años y, actualmente, los adultos mayores representan el 14,2% del total.

Al respecto, uno de los problemas que más preocupan a los especialistas en tercera edad es la pérdida de memoria, que en algunos casos suele ser el síntoma inicial y más característico de la enfermedad de Alzheimer, la causa más frecuente de demencia.

“Hay que aclarar que existen los olvidos benignos o normales,

cuando uno olvida algo en determinado momento, pero puede evocarlo más tarde, como, por ejemplo, un número de teléfono o el nombre de una persona que acabamos de conocer. Son muy distintos de los olvidos patológicos, donde no se puede recordar una escena o vivencia completa, o aparece un episodio de confusión grave donde la persona se desorienta y no sabe, por ejemplo, cómo regresar a su propia casa o a un lugar conocido. Éstos últimos requieren una consulta profesional”, advierte Gonzalo Abramovich, psicólogo y director del Centro de Atención Integral para Adultos Mayores de la Asociación Mutual Israelita Argentina (AMIA).

### **Sus causas**

Las principales causas de la falta de memoria son la deficiencia de vitamina B12, problemas con la glándula tiroidea y el estrés, que son curables. Pero también están las causas tratables, como ocurre con las enfermedades degenerativas, dentro de las cuales el Alzheimer es la más común. Otra posibilidad es que la memoria se vea afectada como consecuencia de un traumatismo de cráneo encefálico y lesiones cerebrales, como el accidente cerebro vascular (ACV).

“Existe una entidad clínica llamada 'amnesia global transitoria?', que afecta la memoria inmediata y a corto plazo, que se resuelve dentro de las 24 horas. Esta enfermedad no está vinculada con la pérdida de memoria a largo plazo o con la enfermedad de Alzheimer, y ni siquiera es predictiva de afectación de memoria posterior. En cambio, hay causas crónicas, aquellas que se van desarrollando a través del tiempo y son progresivas. Aquí sí aparecen las enfermedades propias del cerebro, que pueden

expresarse durante muchos años”, explica la doctora Marcela Cohen, neuróloga de la Clínica y Maternidad Suizo Argentina.

### **Indicios a tener en cuenta**

Alteración de la memoria reciente (lo que se hizo durante el día), ser reiterativos, olvidar lo que les contaron, desorientación en la calle, olvido de citas o de llamados, confusión con respecto al dinero, olvido en el pago de cuentas y organización de la casa, tener que releer el capítulo de un libro que se está leyendo por no recordar su argumento, olvidos de nombre de personas frecuentadas habitualmente; dificultad para planificar almuerzos familiares, cantidad de comida y/o bebida que deben preparar o comprar, y aumento de errores en el trabajo habitual son algunos de los principales indicios a los que deben estar atentos los familiares de estas personas.

### **Un proceso gradual**

La pérdida de memoria de origen degenerativo comienza en forma insidiosa, y se va acentuando a medida que pasan los años si no se realiza una intervención terapéutica adecuada en los estadios iniciales de la enfermedad.

“En caso de lesiones adquiridas, generalmente los problemas de memoria son de carácter no progresivo y compensables mediante estrategias externas e internas de ayudas-memoria, como ser uso de agendas, alertas en los celulares o en otros implementos tecnológicos, uso de calendarios, etc.”, detalla la licenciada Liliana Sabe, jefa de la Sección de Neuropsicología del Servicio de Neurología Cognitiva de la Fundación FLENI. Y agrega: “Siempre hay que consultar con un neurólogo especialista. El estado clínico

general, la motivación y estado anímico, y la frecuencia de la ocurrencia de los síntomas de pérdida de memoria, son las cosas más importantes a considerar”.

### **Talleres grupales**

En la ciudad de Buenos Aires existen diversas instituciones que brindan talleres, en su mayoría gratuitos, pensados para los adultos mayores que quieran rehabilitar su memoria.

En el Hospital Tornú, por ejemplo, todos los jueves, 55 personas de entre 60 y 90 años participan de las actividades para mejorar el funcionamiento cognitivo en general, la capacidad de memoria, el lenguaje, la atención, la concentración y el razonamiento por medio de ejercicios y juegos motivadores.

“También recurrimos a la expresión corporal, gimnasia recreativa y a juegos grupales que faciliten el desarrollo o la recuperación de las potencialidades que cada integrante posee. Principalmente, tratamos de transmitir buen humor, respeto por el otro, de compartir conocimientos sobre salud y concientizar sobre la importancia de la prevención”, sostiene Liliana Vázquez, coordinadora de los talleres del Área Programática del establecimiento.

En AMIA, por su parte, el Centro de Atención Integral para Adultos Mayores brinda talleres de estimulación de juego y memoria para 25 personas que son beneficiarias de programas sociales y que asisten de lunes a viernes al centro integral. Además, trabajan con una población de adultos mayores que no atraviesan una situación de vulnerabilidad socioeconómica y pueden participar de estos

talleres por una cuota mensual accesible.

En INECO, funciona el grupo de estimulación cognitiva destinado al ejercicio sistematizado de funciones cognitivas conformado por cinco o seis personas que participan de estos encuentros de aproximadamente 45 minutos, en un ambiente de integración social, para favorecer el intercambio entre pares. Son talleres arancelados.

### **Evolución**

Generalmente, en los talleres, los adultos mayores plantean la preocupación que les generan los olvidos que comienzan a notar para nombres propios o recuerdo de citas o eventos.

Pero muchas veces, los pacientes refieren dificultades de atención que interfieren, por ejemplo, en sus hábitos de lectura. Otros también manifiestan dificultades para nombrar objetos, que generalmente se confunden con olvidos. Por eso, estos ejercicios necesitan de la intervención de profesionales capacitados en neuropsicología, que puedan distinguir los distintos motivos de consulta, para poder diseñar intervenciones adecuadas.

“El proceso de evolución es muy favorable. Al ser un tratamiento no farmacológico de la memoria, los efectos secundarios son inexistentes. Los pacientes, si mantienen con regularidad las sesiones una vez por semana y realizan las pautas y directivas brindadas en el taller, tienen una buena evolución”, afirma Sabe.

### **Socialización entre pares**

Además de todos los progresos neurológicos y cognitivos, estos

talleres brindan el beneficio de vincularse con pares. “La posibilidad de aprender con otros, jugar, divertirse, pero también ser interpelado por los demás, constituye un gran estímulo. Muchas personas padecen la soledad y el aislamiento y estos grupos, al tiempo que persiguen el objetivo de mejorar las funciones cognitivas, permiten conocer a otras personas, relacionarse y hacer amistades, lo que sin duda es muy bueno para la salud y el mejoramiento de la calidad de vida”, sintetiza Abramovich.

“Permitirse asistir al taller rompe con la soledad e inserta en lo grupal. Eso sólo ya es motivante, se preparan para el encuentro, van a la peluquería o se arreglan, intercambian ideas y hasta se encuentran fuera del hospital a tomar café en la confitería del barrio. Otros hacen programas los fines de semana y van al teatro, descubren nuevos amigos y ese es un antídoto contra muchos males. Tienen proyectos”, resume Vázquez.

**Más información:**

Fundación FLENI: <http://www.fleni.org.ar>

AMIA: adultos

mayores <http://www.amia.org.ar/index.php/linker/default/index/area/41>

INECO: <http://www.neurologiacognitiva.org/>

Area programática del hospital

Tornú: <http://juegotecaayekantun.blogspot.com.ar/>

Talleres del hospital Tornú: [www.talleresdeltornu.com.ar](http://www.talleresdeltornu.com.ar)