

# La importancia de estimular la memoria

Seguir unos hábitos saludables y realizar pequeños juegos y actividades ayuda a mantener la memoria en buena forma

El nivel de estrés, el consumo de sustancias tóxicas, la capacidad de concentración, la edad, la dieta o la actividad intelectual influyen a la hora de tener una buena o mala memoria. Su importancia radica en que permite a una persona saber quién es, qué ha vivido y con quién se ha relacionado, aspectos fundamentales para mantener una buena calidad de vida.

No obstante, tener una edad avanzada no tiene por qué vincularse siempre a sufrir una pérdida de memoria. El declive propio del envejecimiento está asociado a su funcionamiento y no a la memoria en sí. Aun así, uno de los factores que dan una mayor sensación de pérdida de autonomía a las personas mayores es la degeneración de procesos cognitivos básicos, como la atención, el aprendizaje y la memoria. Frenar su avance se ha convertido en uno de los aspectos que más preocupan en la actualidad.



## Los enemigos

Para mantener la memoria en buena forma, es imprescindible seguir unos hábitos de vida saludables. Existen ciertas sustancias y condiciones que son verdaderos enemigos para la memoria:

**Alcohol.** En dosis altas provoca a largo plazo alteraciones en el sistema nervioso y causa deterioro cognitivo, como encefalopatía de *Wernicke* (daño cerebral en el tálamo e hipotálamo) y el síndrome de *Korsakoff* (daño permanente a zonas del cerebro involucradas con la memoria), daño cerebral difuso y la demencia alcohólica.

**Fumar.** Sus efectos nocivos van más allá de las alteraciones cardiopulmonares y se asocian a un mayor riesgo de deterioro de la memoria en la mediana edad, puesto que la nicotina afecta al riego sanguíneo y disminuye la capacidad de atención y retención de información.

**Cánnabis.** Provoca alteraciones de la memoria de trabajo (o memoria a corto plazo) y del estado de ánimo. Reduce la capacidad de retener y procesar transitoriamente la información para razonar, comprender y aprender.

**Fármacos.** Sobre todo provocados por benzodiazepinas (medicamentos psicotrópicos), que pueden actuar sobre la memorización de información nueva, sobre la memoria semántica (conocimientos de cultura general que se van aprendiendo a lo largo de la vida) o sobre sucesos autobiográficos.

**Estrés.** Incluso en pequeñas dosis puede afectar a la memoria a corto plazo de personas jóvenes, con lapsos y despistes frecuentes.

**Deficiente descanso nocturno.** El cerebro necesita un tiempo adecuado de sueño y descanso para seleccionar y clasificar los recuerdos y los conocimientos adquiridos de la jornada. Si el tiempo de descanso disminuye, esta consolidación se altera.

**Alimentación inadecuada.** Las deficiencias de omega 3 y algunas vitaminas, como la B-12, se asocian con alteraciones cognitivas. También tener niveles elevados de colesterol perjudicial puede provocar un mal riego sanguíneo en el cerebro.

La lucha contra esta lista de factores de riesgo modificables -que dependen del estilo de vida de una persona- puede que no eviten la pérdida de memoria, pero sí minimizar su riesgo y ralentizar su aparición.

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## ENTRENAR LA MEMORIA EN 6 PASOS

Alba Ribas, psicóloga y experta en el diseño de actividades para la memoria, incide en la importancia de entrenar la memoria cada día. No importa la edad que se tenga, si bien es fundamental hacerlo especialmente a partir de los 65 años, cuando, según Ribas, el cerebro va perdiendo plasticidad y flexibilidad, aspectos que influyen en el almacenamiento de la memoria. Por lo tanto, para mantener la memoria el mayor tiempo posible, la especialista ofrece seis consejos:

- **Jugar a juegos de mesa, de estrategia o de cálculo mental, o los pasatiempos o crucigramas ayudan a mantener la mente en forma, ya que el trabajo intelectual (leer, escribir, comprender...) estimula y conserva la memoria. Incluso las personas mayores se benefician al aprender a utilizar un ordenador por primera vez, ya que el proceso de aprendizaje -que tiene que ser de mínimo 15 minutos diarios-, a pesar de ser más lento que en la juventud, es muy positivo para mantener la mente activa y hacer trabajar a la memoria.**
- **Cambiar las rutinas evita que el cerebro automatice procesos y ralentice su efectividad. Es tan fácil como ir cambiando las rutas habituales para ir al trabajo, ver a los hijos o a los nietos o ir al mercado.**
- **Entrenar ambos hemisferios cerebrales. Esto se consigue realizando algunas tareas con la mano no dominante, que pueden ser tan sencillas como limpiar o utilizar el ratón. Las personas mayores pueden cambiarse el reloj de muñeca o cambiar algún objeto de sitio para buscarlo después.**
- **Socializarse, mejor al aire libre y en grupo. Una vida activa y sociable es un gran entrenamiento, ya que permite recibir estímulos de manera constante y juzgar y contrastar la información sobre temas distintos que provienen de otras personas. Los centros cívicos para hacer actividades grupales, las excursiones o los viajes son buenas opciones para los mayores.**
- **Dormir bien y las horas suficientes. El cerebro utiliza las horas de sueño para almacenar y clasificar la información obtenida durante el día. Ayuda a conciliar el sueño, mantener un horario y unas rutinas para acostarse y levantarse, no acostarse sin cenar o después de una cena copiosa, evitar las bebidas excitantes y realizar ejercicio físico. Aunque el envejecimiento produce alteraciones en el sueño, sería conveniente dormir alrededor de siete horas diarias. Además de dormir, es bueno hacer prácticas de relajación si se está inmerso en una época de estrés, ya que es el mayor enemigo de la memoria.**
- **Practicar ejercicio físico tres veces por semana, mejora el riego sanguíneo también del cerebro y mejora las funciones cognitivas: caminar, ir en bicicleta o nadar son actividades cardiovasculares muy beneficiosas, de bajo impacto, adaptables a las condiciones de cada uno y recomendadas para personas mayores. También las clases de pilates, yoga o gimnasia de mantenimiento para mayores son una buena elección.**