

Foro abierto de opinión



LA TERCERA EDAD Y EL DÉFICIT DE MEMORIA

The elderly and memory deficits

Banchio Gustavo,

Médico Cirujano.
Servicio Penitenciario de
Córdoba.
Córdoba, RA

El proceso de la memoria, tan natural e inconsciente en personas jóvenes, se transforma en un tema a tener en cuenta para el desarrollo de las actividades cotidianas en la tercera edad.

La pérdida de memoria, manifestada en olvidos reiterados y cada vez más frecuentes con el paso del tiempo, es un problema que afecta con mayor frecuencia a personas entre los 60 y 70 años, aunque individuos más jóvenes reconocen que su poder de evocación se ha deteriorado con el paso del tiempo.

Los adultos mayores suelen quejarse sobre olvidos, o de no poder sostener información para el momento de necesitarla y, al mismo tiempo, esta situación les va generando conflictos en la familia y gran desvalorización. Actualmente el tratamiento del déficit de memoria no es únicamente farmacológico, sino que se basa también, en estrategias de estimulación para mejorar y facilitar la evocación de diversos datos.

Las marcas de la edad

La memoria, es la capacidad de registrar información, fijarla y tenerla a disposición para la evocación. De esta manera funciona en tres etapas que se desarrollan automáticamente en los siguientes pasos.

Recepción de la información, retención y almacenamiento, donde se produce la fijación de la información y por último la recuperación o evocación.

Si bien existen diversas denominaciones de la memoria, la más comúnmente utilizada y difundida es la de memoria reciente o de corto plazo y la memoria remota o de largo plazo. Es en la memoria reciente donde fundamentalmente se objetiva la dificultad para recordar acontecimientos cotidianos de una persona, tales como citas o compromisos, números telefónicos y lugar donde guardó un objeto, entre otros.

La disminución en el desempeño de la memoria se puede relacionar con diferentes situaciones, pero todas las publicaciones coinciden en que la edad es el factor de riesgo principal y más claramente reconocido para desarrollar alteraciones en la memoria.

El papel de la edad en esta clase de problemas se relaciona con la incidencia de los distintos tipos de demencias que surgen por procesos degenerativos de la corteza cerebral. Entre el 5 y el 10% de esas demencias se presentan por encima de los 65 años de edad, mientras que la frecuencia aumenta al 25% a partir de los 85 años de edad.

Otros factores de riesgos no menos importantes vinculados a rendimientos subnormales en la memoria, son los desordenes en la percepción, fundamentalmente en el oído y la visión, nivel general de salud, problemas afectivos, cambios psicosociales y el deterioro funcional.

Pautas para el refuerzo

Si bien los pequeños cambios de memoria que ocurren en forma temprana, no suelen ser notados por el entorno del anciano, ya que no afectan en forma considerable el nivel de funcionamiento global, no admiten el problema o lo minimizan.

Sin embargo, es fundamental que puedan reconocer el deterioro normal que se produce en la memoria como consecuencia del envejecimiento, para afrontarlo y emplear mecanismos compensatorios, realizar un mayor esfuerzo para retener y obtener mejores resultados en la evocación. En este sentido, hay habilidades que pueden ser adquiridas y mantenidas por los ancianos para ser utilizadas en el futuro con el objeto de lograr una mayor eficiencia en el funcionamiento de la memoria.

Esta comprobado que aquellas personas de edad que son guiadas y se les proporciona apoyo con ayudas externas pueden realizar tareas en las que se requiere memoria con bastante eficiencia, casi al mismo nivel que personas más jóvenes.

Existen programas de entrenamiento y fortalecimiento de la memoria, basados en el concepto de compensación, por el cual se brindan instrucciones y ejercicios que ayudan a compensar la función cognitiva deteriorada y hacen efectivos los pasos de recepción, almacenamiento y recuperación de información.

Se emplean técnicas de estimulación sensorial, percibiendo olores y sabores, asociándolos con significados para cada persona, lo que ayuda a fortalecer la función del reconocimiento. También se trabaja con ejercicios de evocación de imágenes para luego traducirlas en forma escrita o con referentes temporales y espaciales, recordando diversos sucesos.

Otra técnica es la elaboración de síntesis, a partir de hechos imaginarios o reales para mejorar el vocabulario. Un aspecto importante en el proceso de fortalecimiento de la memoria es la ayuda de amigos, parientes y hasta de elementos como la agenda.

Todas la estrategias que se establecen van ligadas a un trabajo sobre la autoestima y la confianza para lograr que las personas puedan continuar con una vida independiente, productiva y con equilibrio afectivo.

Si bien este tipo de entrenamiento de la memoria es muy útil para los ancianos, es importante señalar que se benefician también personas más jóvenes. En la Argentina, como en otros países, se está produciendo un proceso de envejecimiento de la población, como consecuencia de la disminución de los nacimientos y la prolongación de la expectativa de vida; lo que hace prever que tendremos cada vez más personas con problemas de memoria, que puedan encontrar una parte de solución en los dispositivos que desarrollan habilidades para fortalecer el desempeño de la memoria.