



RAMÓN LOBOS VÁSQUEZ
MÉDICO GERIATRA Y PALIATIVISTA

Una de las consultas más frecuentes o preguntas que nos hacemos quienes ya somos mayores es, cómo mejorar nuestra memoria. Esto porque en el día a día nos ha sucedido con cierta frecuencia olvidar algún número o alguna dirección o algún compromiso o algo importante y hemos vivido las consecuencias de aquello. Muchas veces se debe a otros factores en nuestras vidas el que se manifieste así. Pero otras veces no tenemos una excusa o motivo para que ocurra, la frecuencia de este evento nos preocupa en lo personal o a veces es motivo de consulta para la familia de la persona mayor.

¿Qué hacer? A veces buscamos a través de un fármaco que se solucione este problema. Si buscamos en redes vamos a encontrar muchas ofertas y propuestas para hacerle frente. Pero, lamentablemente no se ha encontrado el fármaco que nos haga recuperar o acrecentar nuestra memoria.

En contraposición, sí podemos afirmar que la estimulación sicosocial favorece que potenciemos y mantengamos nuestras capacidades de memoria, frente a la ausencia de medicamentos hay actividades que podemos realizar y que debemos incluir en nuestras actividades diarias.

JUGAR. Tanto los puzzles, crucigramas, sudoku y otros juegos nos brindan agilidad mental y capacidad de recordar. Debemos incluirlos al menos una media hora por día dentro de nuestras actividades, ojalá sean actividades nuevas y no las habituales que hemos hecho. Es

Ocho acciones para preservar la memoria

como entrenar la mente, no podemos hacerlo con un solo ejercicio, si no con una combinación de varios, por lo que debe ser una oferta variada y completa.

HAZ TU PROPIA HISTORIA. Esto significa crear historias y cuentos en que seamos parte protagónica, ojalá acompañados de amigos o familiares para poner a trabajar nuestra mente en lo que estamos narrando o actuando. Por ejemplo, tomar 5 palabras y armar con ellas un relato o cuento. Es necesario hacerlo con frecuencia. Si es posible dejar registro de lo que se hace.

EVITAR LA RUTINA. Hacer siempre lo mismo acaba con nuestra memoria. Esto significa tomar caminos distintos para ir a nuestros destinos habituales, también hacer de forma distinta la compra en supermercados. Cambiar de orden lo que hacemos como rutina al despertar y levantarnos. Cambiar y variar permanentemente es un buen ejercicio mental.

APRENDIZAJE. Realizar nuevos aprendizajes es esencial para nuestra memoria, que va desde aprender un nuevo idioma, aprender a tocar un instrumento, o una forma distinta de cocinar o platos nuevos. Significa poner a trabajar y entrenar nuestro cerebro en nuevas conexiones e interrelaciones.

VIAJAR. Cuando realizamos visitas a nuevos sitios el cerebro se esfuerza por recordar y asimilar todo lo nuevo que estás viviendo o sucediendo alrededor. No se trata de grandes y lejanos viajes, puede ser ir a sitios que no se conocen en nuestras propias ciudades o en el territorio.

ESCRIBIR A MANO. El escribir involucra actividades motoras, memoria y otras más; es un muy buen ejercicio para ir ocupando la mente a medida que se envejece. Hay que dejar registro de lo que se hace, de lo que se ha vivido o se quiere vivir. Debemos incluirlo dentro de las actividades periódicas que hacemos.

TOMAR CAFÉ. El beber café aumenta

la disponibilidad de energía a nivel cerebral. Disminuye muchos riesgos de enfermedades neurodegenerativas, por lo cual es importante agregarlo a nuestras ingestas. Quienes padecemos de enfermedades crónicas debemos consultar por el número de tazas y horarios más beneficiosos para hacerlo. Muchas veces un café con amigos y una agradable conversación es una actividad muy beneficiosa en nuestro diario vivir.

MEMORIZAR COSAS SIMPLES. Normalmente hacemos listas para las compras en el supermercado o para las actividades del día, es una buena práctica poder memorizar estas listas y tratar de desarrollarlas sin recurrir al listado escrito. También aprenderse los números telefónicos de uso frecuente o de urgencia es una buena práctica. Estar ejercitando con estas actividades de memorizar cosas de uso simple es muy importante y beneficioso.

Todo lo anterior debiera ser parte habitual del trabajo con mayores, para que sean estimulados en su memoria y ejercitación. Estas acciones deben ser un verdadero bombardeo a realizar para su beneficio.

Se trata de planificar actividades para ellos. Pero enmarcado dentro de un sistema que además debe velar por su adecuada nutrición, actividad física continua y estimulación social e interacción sociocultural. No dejar de lado el control y seguimiento de las enfermedades crónicas, si es que se las padece o bien hacer todas las actividades preventivas y de control para postergar su aparición.

Esto es un continuo de actividades y acciones a realizar. Cuidar nuestra memoria es central, ejercitándola podemos retrasar el impacto que siempre va a ocurrir, pero que está en nuestras manos y planificación el poder retardar y disminuir sus impactos. Son actividades que desde ya todos podemos y debemos hacer.