

Fecha: 23-09-2023
Medio: Diario Austral Región de Los Ríos
Supl.: Diario Austral Región de Los Ríos
Tipo: Noticia general
Título: Memoria y salud mental

Pág.: 12
Cm2: 284,4

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:
 No Definida

4.800
14.400

JUNTOS X LA SALUD MENTAL

UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN
VOCACIÓN POR LA EXCELENCIA

Memoria y salud mental


Dr. Eduardo Ortega Ricci
Director de Carrera
Escuela de Medicina
Universidad San Sebastián

Cuando existen problemas de memoria surgen muchas interrogantes y temores. Una de las preguntas más frecuentes, es si la pérdida de memoria es signo de una enfermedad de Alzheimer. La incertidumbre y el miedo se apoderan de la persona. Debemos considerar que genéricamente hemos de hablar de demencias cuando se produce una desestructuración del pensamiento y se pierden las capacidades para interactuar en su entorno.

La más frecuente es la enfermedad de Alzheimer, pero existen muchos otros tipos de demencias, como la demencia vascular, la demencia fronto temporal, entre otras. Cada tipo de enfermedad tiene sus características propias. Por otro lado, hay que tener en cuenta que la enfermedad de Alzheimer es, en general, de personas mayores. La pérdida de memoria, especialmente en personas más jóvenes, puede deberse a muchas otras causas, como depresión, ansiedad, hipotiroidismo, trauma encefálico, déficit de vitamina B12, apnea del sueño, entre otras.

Una causa frecuente en la época en que vivimos es el estrés que, siendo un mecanismo de defensa normal del organismo, se puede manifestar con pérdida de memoria. La pandemia se considera una causa predisponente

Hay que considerar también que a medida que se envejece es normal ir perdiendo lentamente la memoria.

Entonces a no angustiarse frente a una pérdida de memoria. Como vemos, puede haber muchas causas y no debemos pensar de inmediato en Alzheimer. Y, ¿cómo podemos fortalecer nuestra memoria? Así como se debe fortalecer el cuerpo a través del ejercicio físico, así también, si queremos fortalecer nuestro cerebro, debemos ejercitarlo. La lectura, los juegos de naipes, los juegos de mesa, los crucigramas, los solitarios, la meditación, entre otros, son actividades que pueden ayudarnos.

