

# JUNTOS

X LA SALUD MENTAL



UNIVERSIDAD  
 SAN SEBASTIAN  
 VOCACIÓN POR LA EXCELENCIA

## Memoria y salud mental



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

**C**uando 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



*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"*

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.

