FUNDACIÓN PARA LA DIABETES

SERVIMEDA

mh

Nº 95. Semana del 3 al 9 de febrero de 2001

Estrategias para mejorar la memoria

Existen formas de mantener la mente ágil y signos de alerta que debes tener en cuenta.

Eva, de 47 años, periodista, estaba alarmada. No sólo eran ya los nombres de la gente que le presentaban, sino que, en ocasiones, olvidó citas y trabajos importantes. "Pensaba que esos problemas eran cosa de gente muy mayor, por lo que me entró el pánico. Estaba convencida de que tenía Alzheimer". Por suerte, las pruebas revelaron que no. Tampoco era estrés, como había dicho su marido, para tranquilizarla. Las pérdidas de memoria de Eva se debían a pequeños ataques cerebrales derivados de una hipertensión que ella no conocía.

Es cierto que la hipertensión, la depresión y la diabetes aumentan el riesgo de padecer problemas de memoria, pero es posible recuperar esa memoria tratando esos trastornos. Es importante saber a qué obedece el problema. En principio, cualquier trastorno que produzca estrechamiento de las arterias que suministran sangre al cerebro puede afectar a la memoria. Enfermedad cardiovascular, trombosis cerebrales, tasas altas de colesterol y tabaco contribuyen a la pérdida de memoria permanente. Hipertensión, depresión, diabetes, algunos fármacos, hipotiroidismo severo y anemia perniciosa (déficit de vitamina B12) contribuyen a la pérdida transitoria. ¿Cuándo es preocupante? "Muchas personas se inquietan sin motivo, y suele ser normal no recordar el nombre de una persona, sobre todo, si no la vemos a menudo. Si empeora con el tiempo o tienes problemas para realizar tareas rutinarias o seguir indicaciones, puede ser síntoma de demencia (la más común, el Alzheimer). No hay que alarmarse sin razón. Aunque el 10% de los mayores de 65 años desarrollan demencia, la mayoría de la gente olvida cosas porque tiene demasiadas en la cabeza. Aunque es imposible predecir la pérdida de memoria, sí podemos mejorar su capacidad:

1. Ejercita la mente. Si sigues aprendiendo y retando a la inteligencia, tu cerebro continuará desarrollándose. Independientemente de la edad, un cerebro activo produce nuevas dendritas (conexiones entre las neuronas).

2. Haz ejercicio, 30 minutos al día. Mejora el flujo sanguíneo al cerebro. Lo mejor es alternar la actividad aeróbica con ejercicios de fuerza y estiramientos.

3. Toma extracto de ginkgo biloba. En un estudio realizado en Alemania, un grupo de personas que tenían pérdida de memoria moderada por efecto de la edad presentaron una considerable mejoría tras tomar el extracto. La dosis recomendada es de entre 120 mg/240 mg al día.

4. Aprovisiónate de antioxidantes. Come mucha fruta y verdura, protegen las células del cerebro. Bebe mucha agua, el cerebro es agua en un 85%.

5. Créate sistemas para recordar. Apunta en calendarios y agendas y establece rutinas.

6. Chequea tu salud. Vigila la tensión, los niveles de colesterol y azúcar, asegúrate de que tu tiroides funciona bien. ●

Aprende a relajarte

Si estás tensa incluso cuando no haces nada, es que no sabes relajarte. La ansiedad interfiere en la capacidad de concentración y la memoria. Relájate de esta forma: Acuéstate en posición confortable, con los ojos cerrados. Piensa en tu cuerpo. Imagina que la tensión "se funde y desaparece". Tensa los músculos, empezando por los dedos de los pies hasta llegar a la cabeza. Respira lentamente durante el procedimiento. Imagina que estás en un lugar de gran belleza. A los pocos minutos, incorpórate lentamente.

FOTOS: STOCK PHOTOS/CORDÓN PRESS/INDEX

Servimedia: Pº General Martínez Campos, 46 - 5ºB. 28010 Madrid. **Tlf:** 91.391.39.31. **Fax:** 91.391.39.32/33. **Web:** www.servimedia.es.