

Quatre de cada 10 revisions de la memòria a Clínica Girona detecten alteracions greus

► La Unitat d'Estudi de la Memòria ha rebut un miler de pacients des que es va crear, ara fa quatre anys

GIRONA | DdG

■ Del conjunt de persones de més de 65 anys que han estat visitades a la Unitat d'Estudi de la Memòria de Clínica Girona, el 40% presenten importants alteracions mnèsiques. Tanmateix, tenint en compte que, actualment entre un 10-12% de la població major de 65 anys pateix Alzheimer, diagnosticat o no, aproximadament 5 de cada 10 persones que presentin déficits importants de memòria desenvoluparan amb el pas del temps en una demència, generalment la més comú, l'Alzheimer.

A partir de els vint anys comencem a patir una pèrdua neuronal, fet que afecta sobretot a la memòria recent. D'aquesta manera s'explica que la gent gran pugui recordar nítidament successos de la seva infància i tanmateix oblidar informació recent. Aquest fet, aparentment contradictori, és normal i forma part de procés natural de l'envelliment.

És molt important saber quan els problemes de memòria són deguts al deteriorament propi de l'edat o estan causats per algun tipus d'alteració o trastorn orgànic. Per sort, tot i que algunes vegades aquests trastorns són greus, la pèrdua de memòria que comporten poden ser recuperades total o parcialment amb el tractament i rehabilitació adequat.

D'aquesta forma quan abans es conegui la causa, més satisfactòria serà la recuperació. Tot plegat es pot detectar mitjançant diverses proves, les quals segons explica el doctor Carles Moreno, neuropsicòleg de la Unitat d'Estudi de la Memòria «pretenen detectar qualsevol tipus d'anomalia de la memòria, sigui quina sigui la zona neuronal afectada». Un cop fet el diagnòstic, els metges determinen si el pacient necessita algun tipus de tractament no farmacològic (per exemple, acostumar-se a fer exercicis d'estimulació cognitiva per a potenciar la memòria), i si cal, a part fer el tractament amb medicació. Les revisions de la me-

Cal pensar que:

► Els oblits poden presentar-se a qualsevol edat. Han de ser avaluats per especialistes per determinar-ne la causa.

-Els problemes mnèsics poden presentar-se per ansietat, depressió, psicosis, estrès, però també per Alzheimer o altres demències.

-La demència no és un procés normal de l'envelliment, és un trastorn adquirit i progressiu que produeix el deteriorament de les funcions intel·lectual, com la memòria, el llenguatge o les habilitats manuals, entre d'altres.

-La demència més freqüent es la de tipus Alzheimer.

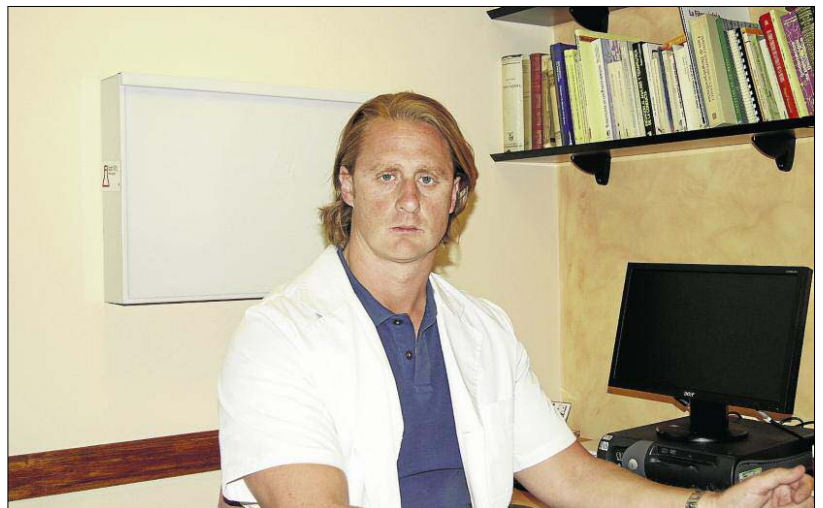
-L'Alzheimer pot presentar-se a partir dels 40 anys d'edat.

-Els problemes de memòria poden ser l'inici de la malaltia d'Alzheimer.

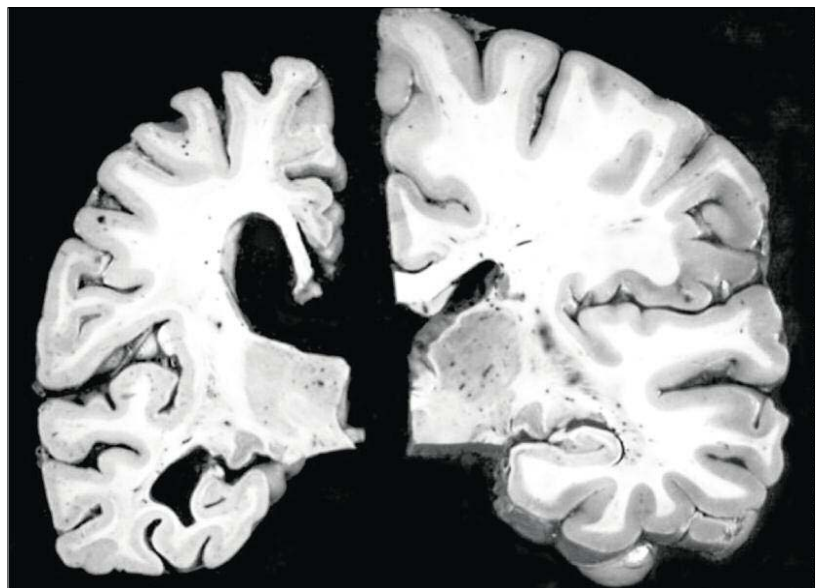
-Tot el que pateixi problemes de memòria hauria de consultar un especialista. GIRONA | DdG

mòria, diu Moreno «son el primer pas per a la detecció de l'Alzheimer o d'altres tipus de demències, i també permeten saber si es té la memòria en bones condicions, el que dona tranquil·litat».

Normalment, explica el neuropsicòleg, és important, per a evitar el deteriorament de la memòria, practicar exercici de forma regular, dur a terme una alimentació equilibrada, moderar el consum d'alcohol, no fumar, respectar les hores de son necessàries i sobre tot estimular constantment el cervell, amb lectura, participar en activitats socials o mentalment estimulants, utilitzar l'ordinador, no deixar mai d'intentar aprendre coses noves i no passar masses hores mirant la televisió, ja que tot i que no ho sembli, estudis recents afirmen que passar llargues estones davant del televisor no és gens estimulador per al nostre cervell.



El neuropsicòleg Carles Moreno.



Diferència entre un cervell afectat per l'Alzheimer i un cervell sa.

CENTRE DE IOGA i TÈCNiques ALTERNATIVES

MÈTODE TERÀPIA AUDITIVA TOMATIS
CLASSES D'IOGA I RELAXAMENT
FORMACIÓ DE PROFESSORS

una forma diferent de tractar el cos...



Una forma diferent de tractar el cos...

Per a informació: La Salle, 35 baixos – Tel. 972 21 53 28 – www.iogagirona.com – iogagirona@hotmail.es

Des de fa més de 25 anys a Girona!