

# La Unitat d'estudi de la memòria de Clínica Girona promou les revisions de la memòria

► Els especialistes d'aquest centre donen un seguit de consells per conservar-la en les millors condicions

DdG | GIRONA

La memòria ens permet recuperar informació a una altíssima velocitat, però no és infalible. Ningú està lliure de perdre les claus, de deixar la porta oberta o no presentar-se a aquella cita que va concertar amb el metge. Són oblidats que no tenen més transcendència.

Part de la nostra capacitat mnèsica es perd amb el pas dels anys, però no tots els problemes de memòria es poden atribuir a l'edat. Per això si s'observa que el problema és freqüent, és aconsellable fer-se una revisió de la memòria per poder avaluar si aquets deficiències mnèsiques són normals per l'edat o amaguen alguna patologia.

A partir dels vint anys comencem a patir una pèrdua neuronal, al mateix temps que el nostre cos fabrica cada cop menys les substàncies que les neurones necessiten per funcionar, fet que afecta sobretot la memòria recent. D'aquesta manera s'explica que la gent gran pugui recordar nítidament successos de la seva infància i tanmateix, oblidar informació acabada de sentir. Aquest fet, aparentment contradictori, és normal i forma part de procés natural de l'envelliment.

El que no és normal és que co-

menci a oblidar els nom d'objectes familiars o d'amistats conegudes, que es perdi en llocs on ha estat anteriorment, que durant una conversa perdi el fil del que es diu o que es repeteixi constantment.

És molt important saber quan aquets problemes s'expliquen pel deteriorament propi de l'edat o si estan causats per algun tipus d'alteració o trastorn orgànic. Per sort, tot i que algunes vegades aquets trastorns són greus, la pèrdua de memòria que comporten es pot superar totalment o en molt bona part amb el tractament i rehabilitació adequat. D'aquesta forma com més aviat es detecti la causa i es busqui la solució, més satisfactòria serà la recuperació.

Altres vegades el problema es troba en les conseqüències de les situacions a què ens trobem sotmesos a la nostra vida diària, depressió per la pèrdua d'un ésser estimat, estrès laboral, soledat, ansietat etc.

Però en els pitjor dels casos els diferents tipus de demències, entre les quals destaquen per la seva prevalença la malaltia d'Alzheimer i la demència vascular, poden ser l'origen d'aquests problemes de memòria. En aquests casos és important conèixer amb precisió quina és la malaltia o trastorn



El neuropsicòleg Carles Moreno.

causant d'aquestes alteracions per poder iniciar com més aviat millor el tractament farmacològic, si es creu convenient, i el tractament no farmacològic, en tots els casos, mitjançant l'estimulació cognitiva, per alentir en la mesura del possible el deteriorament de les funcions cognitives.

Per a evitar el deteriorament de la memòria és important practicar exercici de forma regular, dur una

alimentació equilibrada, moderar el consum d'alcohol, no fumar, respectar les hores de son necessàries i sobretot estimular constantment el cervell amb lectura, participant en activitats socials o mentalment estimulants, utilitzar l'ordinador, no deixar mai d'intentar aprendre coses noves i no passar massa hores mirant la televisió, ja que tot i que no ho sembli, estudis recents afirmen, que passar llargues es-

## Les deu preguntes que cal fer-se abans de decidir-se a revisar la memòria

CONTESTI "SÍ", "NO" O "NO N'ESTIC SEGUR":

- 1 M'oblido sovint de coses o de com es fan les coses?
- 2 Em costa fer activitats habituals, com les feines domèstiques?
- 3 Perdo les coses amb més freqüència? Em sorprenen veure que he guardat o que trobo les meves coses en llocs inapropiats?
- 4 Tinc problemes per recordar paraules o noms durant una conversa?
- 5 Perdo el fil de la conversa, de les pel·lícules que veig o dels llibres que llegeixo?
- 6 Tinc més problemes per concentrar-me, estic més intranquil o ansiós de l'habitual?
- 7 M'oblido de la data, del dia, del mes o de l'any? M'he perdut caminant per llocs familiars?
- 8 He perdut l'interès sobre aficions, a estar amb els amics o a realitzar activitats recreatives?
- 9 Em sento inmodè o estressat en haver d'escollir o de prendre decisions?
- 10 Els meus familiars o amics han notat canvis en la meua personalitat, estat d'ànim o en la meua motivació?

MÉS DE TRES RESPOTES AMB "SÍ" SÓN SUFICIENTS PER ASSEGUARAR QUE CAL UNA CONSULTA MÈDICA ESPECIALITZADA

tones davant del televisor no és gens estimulador per al nostre cervell.

**Importància de l'estimulació cognitiva.** L'estimulació cognitiva és una disciplina d'intervenció que integra tot un conjunt de tècniques i estratègies que tenen per objectiu activar i exercir les distintes capacitats i funcions cognitives amb la finalitat de millorar-ne el rendiment. L'estimulació cognitiva pot ser aplicada a qualsevol individu, atès que tots podem millorar les nostres capacitats, però el seu objectiu és també terapèutic, perquè són tremendament útils per deterioraments cognitius causats per trastorns del desenvolupament, persones amb danys cerebrals, tot tipus de trastorns mnèsics i demències.

**GABINET D'ANDROLOGIA**  
**Dr. Joaquim Sarquella i Geli**  
Col. núm. 3.054

- Infertilitat masculina
- Disfuncions sexuals
- Vasectomia
- Reversió de vasectomia

C/ Creu, 42, 1r 2a  
17002 Girona  
Tel. 972 20 29 65  
Tel. 649 19 88 16  
Fax 972 20 29 65  
E-mail: quimsarquella@gmail.com

**Clínica Girona UEM**  
UNITAT D'ESTUDI DE LA MEMÒRIA

- Avaluació de queixes subjectives de pèrdua de memòria
- Diagnòstic de demències en fases inicials
- Rehabilitació de trastorns mnèsics

[www.revisiomemoria.com](http://www.revisiomemoria.com)

C/ Juli Garreta, 13 · 3a planta – Tel. 972 21 15 84 – GIRONA SERVEI DE NEUROLOGIA