

# LA UNITAT D'ESTUDI DE LA MEMÒRIA DE LA CLÍNICA GIRONA FA 10 ANYS



## SALUT Carlos Moreno Howard

NEUROPSICÒLEG DE LA UNITAT D'ESTUDI DE LA MEMÒRIA DE LA CLÍNICA DE GIRONA

**L**a bona tasca diària dels professionals del servei de la unitat d'estudi de la memòria (UEM), l'han consolidat com un servei de referència. En aquests 10 anys han atès a les consultes externes i instal·lacions de la Clínica Girona més de 2.000 pacients. La prioritat del servei ha estat sempre aspirar a proporcionar la major eficàcia en els diagnòstics i tractaments, i oferir el millor tracte des de el màxim respecte al pacient.

El **doctor Moreno**, neuropsicòleg de la UEM, ens explica les conclusions a les quals han arribat després d'analitzar els diagnòstics i seguiment de tots els pacients atesos per la unitat durant la seva primera dècada de funcionament.

Del conjunt de persones de més de 65 anys que han estat visitades a la UEM, el 40% presenten alteracions importants de la memòria i d'aquest 40% aproximadament la meitat desenvoluparan amb el pas del temps una demència, generalment la més comuna d'elles, l'Alzheimer.

A partir dels vint anys comencem a patir una pèrdua neuronal, 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 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 ve-

La Unitat d'Estudi de la Memòria ha rebut més de 2.000 pacients de la demarcació de Girona des que es va crear

gades aquets trastorns són greus, la pèrdua de memòria que comporten poden ser recuperats total o parcialment amb el tractament i rehabilitació adequats. D'aquesta forma com abans es conegui la causa, més satisfactoria serà la recuperació.

Tot plegat es pot detectar mitjançant diverses proves, les quals «pretenen detectar qualsevol tipus d'anomalia de la memòria, sigui quina sigui la zona neuronal afectada». Un cop fet el diagnòstic, els especialistes 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 memòria, diu el Dr. Moreno, «són 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, cosa que dona tranquil·litat». Normalment, explica el neuropsicòleg, és important, per evitar el deteriorament de la memòria, practicar exercici de forma regular, portar una alimentació equilibrada, moderar el consum d'alcohol, no fumar, respectar les hores de son necessàries, participar en activitats socials, no deixar mai d'intentar aprendre coses noves i sobretot estimular constantment el cervell.



Façana de la Clínica Girona.

A més, cal tenir present que els oblidats poden presentar-se a qualsevol edat i han de ser avaluats per especialistes amb el fi de determinar la causa dels mateixos.

Els problemes mnèsics poden

presentar-se per ansietat, depressió i estrès, però també per Alzheimer o per altres demències. La demència no és un procés normal de l'envelliment, és un trastorn adquirit i progressiu que produeix el deteriorament

## Les 10 preguntes que cal fer-se

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?
- 4 Tinc problemes per trobar paraules o noms durant una conversa?
- 5 Perdo el fil de les pel·lícules que veig o dels llibres que lleixo?
- 6 Tinc més problemes per concentrar-me, estic més intranquil o ansios de l'habitual?
- 7 M'oblido de la data? M'he perdut caminant per llocs familiars?
- 8 He perdut l'interès per aficions o les ganes d'estar amb els amics?
- 9 Em sento incòmode o estressat en haver d'escollir o 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 respostes amb Sí són suficients per assegurar la necessitat d'una consulta mèdica especialitzada.**

de les funcions intel·lectual, com la memòria, el llenguatge o les habilitats manuals, entre d'altres. La demència més freqüent és la de tipus Alzheimer.

**PROGRAMA RESPIR FAMILIAR**

GAUDEIX D'UNS DIES DE DESCONNEXIÓ I DE VACANCES EN UN ENTORN URBÀ I TOTALMENT ADAPTAT A LES TEVES NECESSITATS

**PROMOCIÓ 2017**

12€ / NIT AMB TOTS ELS SERVEIS INCLOSOS

Info: Maite Esquiroz | 972 41 40 41 | www.mifas.cat

GRUP MIFAS



- 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