

CLÍNICA GIRONA PROMOU LES REVISIONS DE LA MEMÒRIA



OPINIÓ

Carlos MorenoNEUROPSICÒLEG DE LA UNITAT D'ESTUDI
DE LA MEMÒRIA DE LA CLÍNICA DE GIRONA

La memòria ens permet recuperar informació a una altíssima velocitat, però no és infalible. Ningú està lliure de perdre les claus, de deixar-se la porta oberta o no acudir a aquella cita que va concertar amb el seu metge. Són oblitats 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 aquests dèficits 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 in-

formació recent. Aquest fet, aparentment contradictori, és normal i forma part del procés natural de l'envelliment.

El que no és normal és que una persona comenci a oblidar els noms d'objectes familiars o amitats conegudes, que es perdi en llocs coneguts o que durant una conversa perdi el fil del que es diu o es repeteixi més del normal.

És molt important saber quan aquests problemes 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, les pèrdues de memòria poden ser recuperades total o parcialment 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 els problemes de memòria són deguts a les situacions en què ens trobem sotmesos en la nostra vida diària: depressió per la pèrdua d'un és-

ser estimat, estrès laboral, sol·tat o ansietat.

Però en els pitjor dels casos, els diferents tipus de demències, entre les quals destaquen per la seva prevalença la malaltia d'Alzheimer i 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 causant d'aquestes alteracions per poder iniciar el més aviat possible 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 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, participar en activitats socials o mentalment estimulants, utilitzar l'ordinador, no deixar mai d'intentar aprendre coses noves i no passar gaires hores mirant la televisió, ja que, estudis recents afirmen que fer-ho durant llargues estones no és gens estimulador per al cervell.

La 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 diferents capacitats i funcions cognitives amb el fi de millorar el seu rendiment. Aquesta pot ser aplicada a qualsevol indivi-

du, atès que tots podem millorar les nostres capacitats, però el seu objectiu és sobretot terapèutic perquè són tremendament útils en deterioraments cognitius deguts a trastorns del desenvolupament, danys cerebrals, tot tipus de trastorns de memòria i demències.

Les 10 preguntes

- 1 M'oblido sovint de coses o de com es fan?
- 2 Em costa fer activitats habituals?
- 3 Perdo les coses amb més freqüència?
- 4 Tinc problemes per saber significats o noms durant una conversa?
- 5 Perdo el fil de la conversa, de les pel·lícules que veig o dels llibres?
- 6 Tinc més problemes per concentrar-me,estic més intranquil o ansiós?
- 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?

Més de tres respostes amb Sí són suficients per haver d'anar al metge




Dr. L. QUINTANA MORATONES
Col. 1266

Dr. X. QUINTANA MORATONES
Col. 2125

CONSULTORI DRS. QUINTANA
DERMATOLÒGIC

TRACTAMENTS I DEPILACIO AMB LÀSER
MALALTIES DE LA PELL I PROVES D'AL·LERGIA CUTÀNIA

C/ Ibèria, 12 - 14 baixos B • Tel. 972 24 51 80 • 17005 Girona



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

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

TOT TREBALL

vestuari professional

VESTUARI LABORAL PROFESSIONAL

Galeries Claret-Agulló · C/ Ferran Agulló, 10 · 17001 GIRONA · info@tottreball.com · www.tottreball.com · ☎ 972 21 77 19 · Fax 972 22 65 72
C/ Joan Fuster i Ortells, 1 · El Rieral · 17310 LLORET DE MAR · ☎ 972 37 54 80