SALUT

La unitat d'estudi de la memòria de la Clínica Girona promou revisions

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

GIRONA | DdG

■ La memòria ens permet recuperar informació a una altíssima velocitat, però no es infalible. Ningú esta lliure de perdre les claus, de deixar la porta oberta o no pensar amb aquella cita que va concertar amb el metge. Són oblits que no tenen més transcendència.

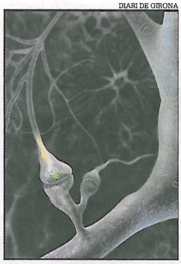
Part de la nostra capacitat mnèsica es perd amb el pas dels anys, però no tots el problemes de memòria es poden atribuir a l'edat. Per això si s'observa que el problema es freqüent, és aconsellable fer-se una revisió de la memòria per poder avaluar si aquets dèficits mnèsics son normals per l'edat o 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 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, es normal i forma part de procés natural de l'envelliment.

El que no és normal és que comenci a oblidar els nom d'objectes familiars o amistats conegudes, que es perdi en llocs on ha estat moltes vegades o que durant una conversa perdi el fil del que es diu o es repeteixi constantment.

És molt important saber quan aquets problemes son derivats del 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 son greus, la pèrdua de memòria que comporten poden ser recuperats total o parcialment amb el tractament i rehabilitació adequat. D'aquesta forma com abans es detecti la causa i es busqui la solució, més satisfactòria serà la recuperació.

DIARI DE GIRONA



Cal evitar el deteriorament de la memòria.

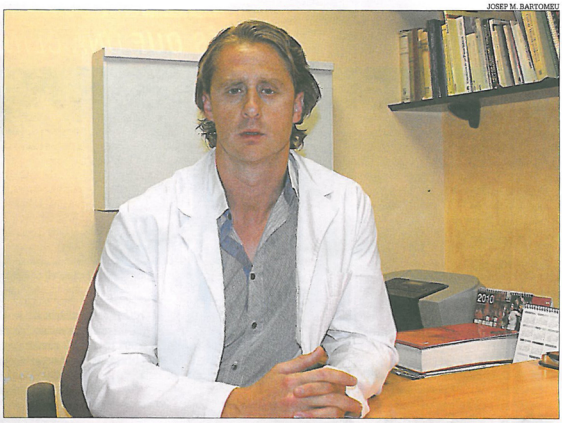
Altres vegades el problema és conseqüència de les situacions a les quals ens trobem sotmesos en la nostra vida diària, depressió per la pèrdua d'un ésser estimat, estrès laboral, soledat, ansietat.

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'aquets problemes de memòria. En aquets casos és important conèixer amb precisió quina es la malaltia o trastorn causant d'aquestes alteracions per poder iniciar al 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 de lo 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 massa hores mirant la televisió, ja que tot i que no ho sembli, estudis recents afirmen, que passar llargues estones davant del televisor no es gens estimulador per al 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 capacitat i funcions cognitives amb l'objectiu de millorarne 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 son tremendament útils per deterioraments cognitius causats per trastorns del desenvolupament, persones amb danys cerebral, tot tipus de trastorns mnèsics i demències.

JOSEP M. BARTOMEU



Carles Moreno, neuropsicòleg de la unitat d'estudi de la memòria de la Clínica Girona.

Les 10 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 sorprenc en veure que he guardat o que trobo les meves coses en llocs inapropiats?
4. Tinc problemes per conèixer 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 del que és 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 per aficions, per estar amb els amics o per a activitats recreatives?
9. Em sento incòmode o estressat en haver de triar o prendre decisions?
10. Els meus familiars o amics han notat canvis en la meva personalitat, estat d'ànim o en la meva motivació?

Més de tres respostes amb un «Sí», segons els especialistes, són suficients per assegurar la necessitat d'una consulta mèdica especialitzada. | DdG

Has de renovar el carnet de conduir?

Vine, no cal demanar hora, ens ocupem de tots els tràmits sense cap cost addicional.

972 486 486

Documentació que cal portar: DNI, Carnet de conduir (en el cas de la renovació) i 3 fotos de carnet.

montepio GIRONA mutualitat de salut

Carrer Juli Garreta, 14 - 17002 GIRONA | Horaris: Dilluns a Divendres de 8:30 a 12:30h Dilluns i Dijous de 15:30 a 18:00h www.montepiogirona.cat