

CAMBIOS EN LA MEMORIA

SPANISH | ENGLISH

Este folleto informativo describe ciertas diferencias entre la pérdida de la memoria causada por el proceso normal del envejecimiento y los síntomas de la demencia. Y le ofrece consejos para mantener la memoria perspicaz.

Uno de los principales síntomas de la demencia es la pérdida de la memoria. Cada uno de nosotros olvida ciertas cosas de vez en cuando, pero la pérdida de la memoria relacionada con la demencia es bastante diferente. Es persistente y progresiva, no sólo ocasionalmente. Puede afectar la capacidad de continuar en el trabajo o de llevar a cabo tareas conocidas. Puede ser que no resulte fácil encontrar el camino de vuelta a casa. Con el tiempo, puede ser que uno olvide cómo vestirse o cómo tomar un baño.

Un ejemplo del olvido normal es ir a la cocina olvidando lo que uno iba a hacer ahí o extraviar las llaves del auto. La persona con demencia, sin embargo, puede no sólo perder las llaves del auto sino también olvidar para qué se usan.

Factores principales sobre el olvido normal

- A medida que envejecemos, el cambio más común del que nos quejamos es el cambio en la memoria

- Los conocimientos sobre la manera en que ocurren los cambios en la memoria al envejecer son mucho más acertados que en el pasado. Los cambios en la memoria relacionados con el envejecimiento saludable no interfieren de manera importante en la vida diaria
- Todos somos diferentes, de modo que el efecto causado por el envejecimiento en la memoria es distinto en cada persona
- Estudios realizados recientemente demuestran el efecto del envejecimiento en los procesos de la atención, la capacidad para retener nueva información, el tiempo que se necesita para recordar hechos y las experiencias que uno tiene "en la punta de la lengua"
- Los estudios también demuestran que el envejecimiento no cambia la memoria inmediata ni la memoria de toda la vida.

Basado en *Recordando bien*, por Delys Sergeant y Anne Unkenstein (Allen and Unwin, 1998)

DESCRIPCION	PERSONA CON DEMENCIA	PERSONAS MAYORES
Acontecimientos	Puede olvidar parte o todo el acontecimiento	La memoria puede, a veces , ser imprecisa
Palabras o nombres de cosas u objetos	Olvida progresivamente	De vez en cuando puede olvidar; las palabras o los nombres están en la punta de la lengua
Instrucciones verbales o escritas	Cada vez más es incapaz de seguirlas	Capaz de seguirlas
Tópicos en televisión, libros o películas	Pierde, progresivamente, la habilidad de seguirlos	Capaz de seguirlos
Conocimiento retenido	Con el tiempo pierde la información histórica o política conocida	La información se retiene, aunque a veces recordar toma más tiempo
Habilidades diarias, como vestirse y cocinar	Pierde, progresivamente, la capacidad de llevar a cabo esas habilidades	Retiene la capacidad, a menos que esté físicamente imposibilitada

La verdad de los mitos sobre la memoria

Primer mito

La falta de memoria es señal de que el cerebro está fallando.

Hecho

Si no tuviéramos la capacidad de olvidar, nos volveríamos locos. La capacidad de recordar lo que es importante y desechar el resto es una capacidad que debe valorarse.

Segundo mito

Cada día se pierden 10,000 células cerebrales, y un día simplemente se acaban.

Hecho

Este es un temor exagerado. Es verdad que ciertas partes del cerebro pierden células cerebrales, pero no en las áreas en que ocurren los procesos del pensamiento. Uno pierde ciertas conexiones cerebrales, pero es posible que ejercitando la mente, se mantengan o se renueven.

Tercer mito

Compárese con otros para establecer si su memoria es normal.

Hecho

Las personas poseen una enorme variedad de capacidades. Incluso la misma persona experimenta variaciones individuales de su memoria durante el curso de la vida. Tal como ciertas personas tienen talento para la música mientras otros no lo tienen, algunos de nosotros tenemos como dones naturales distintas maneras para recordar.

Basado en *La memoria: recuerdo y olvido en la vida diaria*, por el doctor Barry Gordon. (New York: Master 1995)

Consejos para mantener la memoria perspicaz

Aunque hasta este momento no existe prevención ni cura para la demencia, aquí le ofrecemos consejos para mantener el cerebro despabilado y la memoria perspicaz:

- Evite las sustancias dañinas. Los excesos en la bebida y el abuso de drogas dañan las células cerebrales
- Desafíese. La lectura amplia, para mantenerse mentalmente alerta y el estudio de nuevas habilidades, fortalecen las conexiones cerebrales y promueven nuevos crecimientos
- Confíese más. Al convencerse de que uno está en control de su vida, se realzan los elementos químicos del cerebro
- Relájese. La tensión puede prolongar la pérdida de la memoria
- Asegúrese de dormir regularmente las horas necesarias
- Consuma una dieta equilibrada de alimentos
- Preste atención. Concéntrese en lo que quiere recordar
- Minimice y resista las distracciones
- Use una libreta y lleve un calendario. Puede que esto no agudice su memoria pero sí compensa los lapsos de memoria
- Tómese su tiempo
- Organice sus pertenencias. Reserve un sitio exclusivo para artículos imprescindibles, como los anteojos y las llaves del auto
- Repita en la conversación los nombres de las nuevas personas que conoce

MAYOR INFORMACION

Alzheimer's Australia ofrece apoyo, información, educación y asesoramiento. Contacte a National Dementia Helpline al **1800 100 500**, o visite nuestro sitio web: fightdementia.org.au



Interpreter

Para ayuda en castellano, llame a
Translating and Interpreting Service al
131 450

MEMORY CHANGES

This Help Sheet describes some of the differences between memory loss as a part of normal ageing and as a symptom of dementia. It provides some tips for keeping your memory sharp.

One of the main symptoms of dementia is memory loss. We all forget things from time to time, but the loss of memory with dementia, particularly Alzheimer’s disease, is very different. It is persistent and progressive, not just occasional. It may affect the ability to continue to work, or carry out familiar tasks. It may mean having difficulty finding the way home. Eventually it may mean forgetting how to dress or how to bathe.

An example of normal forgetfulness is walking into the kitchen and forgetting what you went in there for, or misplacing the car keys. A person with dementia however, may lose the car keys and then forget what they are used for.

Key points about normal forgetfulness

- As we get older, the most common change that we complain about is memory change
 - Knowledge about how memory changes as we get older is a lot more positive than in the past. Memory change with healthy ageing certainly doesn’t interfere with everyday life in a dramatic way
 - Everyone is different, and the effect of getting older on memory is different for each person
 - Recent research describes the effect of getting older on attention processes, on the ability to get new information into storage, on the time it takes to recall things and “on the tip of the tongue” experiences
 - Research also suggests that immediate memory and lifetime memory do not change as we get older
- Based on *Remembering Well*, by Delys Sergeant and Anne Unkenstein. (Allen and Unwin, 1998)

DESCRIPTION	PERSON WITH DEMENTIA	OLDER PERSON
Events	May forget part or all of an event	Memory may sometimes be vague
Words or names for things or objects	Progressively forgets	Sometimes may forget; words or names are on the tip of the tongue
Written and verbal directions	Increasingly unable to follow	Able to follow
Stories on TV, in movies or books	Progressively loses ability to follow	Able to follow
Stored knowledge	Over time loses known information such as historical or political information	Although recall may be slower, information is essentially retained
Everyday skills such as dressing and cooking	Progressively loses capacity to perform tasks	Retains ability, unless physically impaired

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

Debunking memory myths

Myth One

Forgetfulness is a sign that something is wrong with your brain.

Fact

If we didn't possess the capacity to forget we'd all go crazy. The ability to remember what is important and discard the rest is a skill to be treasured.

Myth Two

You lose 10,000 brain cells a day, and one day you just run out.

Fact

This is an exaggerated fear. Some parts of the brain do lose nerve cells, but not where the process of thinking takes place. You lose some nerve connections, but it's possible to grow new ones, or maintain the connections you have, by exercising your mind.

Myth Three

Compare yourself to others to tell if your memory is normal.

Fact

A huge range of ability exists across the general population. Even a single individual experiences variations in memory over the course of a lifetime. Just as certain people have a talent for music and others do not, some of us are naturally gifted at various types of remembering.

From Memory: *Remembering and forgetting in everyday life*, by Dr Barry Gordon. (NY: Master, 1995)

Tips for keeping your memory sharp

As yet, there is no prevention or cure for dementia. However, here are a few tips for keeping your brain fit and memory sharp:

- Avoid harmful substances. Excessive drinking and drug abuse damages brain cells
- Challenge yourself. Reading widely, keeping mentally active and learning new skills strengthens brain connections and promotes new ones
- Trust yourself more. If people feel they have control over their lives, their brain chemistry actually improves
- Relax. Tension may prolong a memory loss
- Make sure you get regular and adequate sleep
- Eat a well balanced diet
- Pay attention. Concentrate on what you want to remember
- Minimise and resist distractions
- Use a notepad and carry a calendar. This may not keep your memory sharp, but does compensate for any memory lapses
- Take your time
- Organise belongings. Create a particular place for essential items, such as car keys and glasses
- Repeat names of new acquaintances in conversation

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **fightdementia.org.au**



Interpreter

For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**