

Manual para entender
y tratar los

FALLOS EN LA MEMORIA

Consejos para mejorar la calidad de vida

Dra. María Cecilia Fernández

Dr. Carlos Finkelsztein

Dr. José R. Jauregui

Andrea Loo

Dr. Daniel Matusevich

Dr. Daniel Seinhart



MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

MANUAL
PARA ENTENDER
Y TRATAR LOS
**FALLOS EN LA
MEMORIA**

Consejos para mejorar la calidad de vida

MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

Problemas Frecuentes

Colección

MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

Problemas Frecuentes

La presente edición internacional de la **Colección Medicina para la Comunidad** es fruto de un acuerdo institucional entre **Ned Ediciones** y el **Hospital Italiano de Buenos Aires** (Argentina) a través de su propio proyecto editorial: **delhospital ediciones**. Esta iniciativa surgió en el Departamento de Docencia e Investigación y en el Instituto Universitario Escuela de Medicina, con la misión de dar cuenta de todos los aspectos que tengan que ver con la salud del ser humano.

Los títulos que se publican en esta colección están destinados a la comunidad y, en ellos, se abordan problemáticas frecuentes del área de la salud. Son, de este modo, de gran ayuda para la población ya que aclaran dudas y mitos en torno a los temas planteados diariamente por las personas en los consultorios médicos. Si bien los libros están escritos por profesionales, todos mantienen un lenguaje claro y ameno, sin dejar, por ello, de tratar las patologías con seriedad y rigor científico y académico, propios de los autores.

MANUAL PARA ENTENDER Y TRATAR LOS **FALLOS EN LA MEMORIA**

Consejos para mejorar la calidad de vida

Equipo editorial:

Dra. María Cecilia Fernández

Dr. Carlos Finkelsztein

Dr. José R. Jauregui

Andrea Loo

Dr. Daniel Matusevich

Dr. Daniel Seinhart

Serie: **PROBLEMAS FRECUENTES**

Director: **Dr. Esteban Rubinstein**

Editora asociada: **Dra. Paula Carrete**



MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

© Dra. María Cecilia Fernández, Dr. Carlos Finkelsztein, Dr. José R. Jauregui, Dra. Andrea Loo, Dr. Daniel Matusevich, Dr. Daniel Seinhart
© delhospital ediciones
Web: www.hospitalitaliano.org.ar/docencia/editorial
Mail: delhospital.ediciones@hospitalitaliano.org.ar

Ilustraciones: Renato Tarditti

Diseño de cubierta de colección: José Toribio Barba
Realización de cubierta: Marco Sandoval/Estudio Alterna

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

Primera edición: junio de 2014

Diseño gráfico interior y maquetación: Editor Service, S.L.
www.editorservice.net

© Nuevos Emprendimientos Editoriales SL
C/ Aribau, 168-170, 1.º 1.ª
08036 Barcelona (España)
e-mail: info@nedediciones.com
www.nededediciones.com

ISBN: **97884-942364-1-9**

Depósito legal: **B.3457-2014**

IBIC: MBPK / VSPT

Reservados todos los derechos de esta obra. Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, de forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o cualquier otra lengua.

Índice

CONOCER EL PROBLEMA	7
La queja cognitiva	9
La memoria	10
Los olvidos	13
Diferentes escenarios clínicos en los que se encuentra afectada la memoria	16
La demencia	19
LA CONSULTA CON EL MÉDICO	25
MEDIDAS PARA PRESERVAR Y ESTIMULAR LA MEMORIA	40
Medidas generales	43
Medidas específicas	45
TRATAMIENTO DE LAS PERSONAS CON DEMENCIA	54
Medidas generales	56
Medicamentos utilizados	60
EN EL CONSULTORIO	64
MISCELÁNEAS	76
La depresión y los fallos en la memoria	78
Prevención y herencia de la demencia	79
El trabajo con los familiares de las personas con demencia	80
El manejo de la información en las personas y familiares que consultan por queja cognitiva	84

Equipo editorial

María Cecilia Fernández: Médica neuróloga. Especialista en Trastornos de Memoria y Conducta. Servicio de Neurología del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Carlos Finkelsztein: Médico psiquiatra. Jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Italiano de Buenos Aires.

José R. Jauregui: Médico geriatra y de familia. Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Andrea Loo: Terapeuta ocupacional. Miembro del Área Comunitaria del Plan de Salud del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Daniel Matusevich: Médico psiquiatra. Coordinador del equipo de Psicogeriatría del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Daniel Seinhart: Servicio de Clínica Médica. Sub Jefe de Geriatría. Jefe de Evaluación Cognitiva del Anciano. Hospital Italiano de Buenos Aires.



Conocer el
problema

La queja cognitiva

Es común que algunas personas mayores (y los familiares o seres queridos de esas personas) se quejen porque tienen problemas de memoria, porque perciben una disminución o un fallo en sus capacidades intelectuales, porque se equivocan frecuentemente al utilizar el dinero, porque se pierden en la calle, porque no encuentran las palabras cuando hablan, etc. Al conjunto de todos estos problemas los médicos le hemos puesto el nombre de «queja cognitiva».

Las causas de queja cognitiva pueden variar desde un trastorno de la memoria benigno y asociado con la edad hasta una condición seria llamada demencia. Una de las causas de demencia más comunes es la enfermedad de Alzheimer.

La «queja cognitiva» es un término utilizado por los profesionales de la salud que se refiere a todas aquellas situaciones en las que una persona (o su familiar) consulta preocupada porque algo relacionado con la memoria no anda bien.

Para poder entender por qué se producen fallos en la memoria y en otras funciones mentales es necesario conocer qué es y cómo funciona esta compleja capacidad del ser humano.

La memoria

La memoria es la capacidad de obtener, almacenar y recuperar información.

Para que la memoria pueda funcionar es necesario que la **atención**, que es la capacidad de dirigir la actividad mental hacia un punto determinado, esté intacta. Es decir, si la atención falla, la memoria también. No se puede recordar aquello que no se registró, aquello a lo que no se le prestó atención. Aclaremos esto porque hay situaciones en las que una persona tiene dificultades para recordar y cree que el problema está en su memoria pero en realidad está en su capacidad para prestar atención. Un ejemplo muy frecuente de esta situación se da cuando una persona está deprimida. La depresión suele acompañarse de fallos en la memoria que se deben, en parte, a que el individuo deprimido tiene disminuida la capacidad de prestar atención, de modo que no obtiene la información y, por supuesto, no es capaz de recordarla después.

Para que uno pueda recordar algo primero debe poder prestar atención. Muchas personas deprimidas se quejan de fallos en la memoria, pero en realidad tienen dificultad para prestar atención y por eso no pueden acordarse de lo que pasó.

En un intento por simplificar el complejo funcionamiento de la memoria, podemos clasificarla en inmediata y de largo plazo.

La **memoria inmediata** trabaja con la información sin procesar que se tiene en la conciencia en un momento dado. Permite obtener y retener pequeñas cantidades de información durante segundos o minutos. Es la que se utiliza, por ejemplo, cuando nos dicen el precio de algo que queremos comprar y nos disponemos a buscar el dinero en la cartera para efectuar el pago. Nos permite ser conscientes de lo que acaba de suceder, de lo último o lo más reciente. Podemos decir que la memoria inmediata actúa como un almacén transitorio de información. Para que esta información se consolide debe ser transferida al sistema de **memoria de largo plazo**, espacio donde la información obtenida es retenida durante más tiempo y que sería algo así como un almacén donde se guardan recuerdos, imágenes, conocimientos acerca del mundo, conceptos, etc. Esta memoria de largo plazo tiene una capacidad y duración ilimitadas y puede clasificarse en reciente y remota.

La **memoria de largo plazo reciente** permite obtener, almacenar y recuperar la información recibida hace poco tiempo y contextualizada en tiempo y lugar (algunos ejemplos típicos de este tipo de memoria son acordarnos de qué película vimos la semana pasada o qué comimos ayer). A medida que envejecemos, la memoria de largo plazo reciente normalmente se deteriora un poco y por eso muchas personas mayores se quejan habitualmente de que les falla la memoria. Estos fallos se llaman **olvidos** y no constituyen una anomalía o una enfermedad a menos que sean muy frecuentes y afecten las tareas cotidianas de la persona.

En la **memoria de largo plazo remota** se guardan conocimientos del pasado distante, como por ejemplo: la fecha de nuestro cumpleaños, el nombre de un héroe patrio o una anécdota de la adolescencia. Generalmente se trata de hechos de la juventud o de la infancia. La información de la memoria de largo plazo remota está muy consolidada, se mantiene estable con el paso

del tiempo y no se deteriora en los ancianos normales (por eso muchas personas mayores suelen decir que pueden acordarse perfectamente de cosas que ocurrieron hace muchos años pero no logran recordar un hecho puntual que ocurrió la semana anterior).

No acordarse de algo que pasó hace poco, como por ejemplo, una noticia que uno leyó en el diario de ayer, constituye un «olvido». Es la queja más común en relación con la memoria y lo que está fallando (si es que no falló la atención) es la memoria de largo plazo reciente.

La memoria contribuye a definir la manera como cada persona es y está en el mundo. Es un componente fundamental de la identidad de los individuos porque permite guardar acontecimientos, situaciones y experiencias de la vida pasada que le dan significado al presente y sentido al futuro.

En la memoria participan distintas estructuras y sistemas cerebrales compuestos por múltiples células nerviosas. Estas células se llaman neuronas y tienen la capacidad de recibir y analizar la información y transmitirla a otras neuronas en forma de señales eléctricas. Debido a sus múltiples componentes, la memoria es una función muy compleja y vulnerable.