

NUESTRA ENCUESTA



2.358 personas califican su memoria

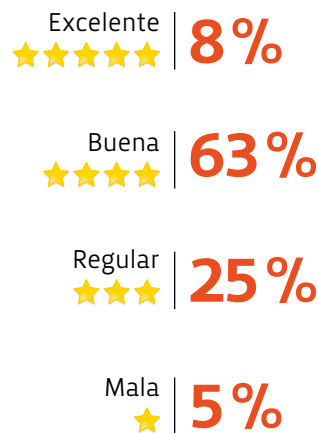
- Queríamos saber cómo lidian las personas con su memoria; si la creen buena, mala o distinta con el paso del tiempo; si su forma de vida influye en su capacidad de recordar; si sus métodos para ejercitarla resultan bien...
- Entre mayo y junio de 2013 recabamos las opiniones de casi 12.000 personas de edades comprendidas entre los 30 y los 74 años, de las cuales 2.358 eran españolas.



Cada uno tiene sus trucos

Un tercio de los encuestados no confía mucho en su memoria, aunque las técnicas para recordar las usan también quienes se juzgan bien dotados: más de la mitad anota las citas en su agenda o hace listas de la compra y un 40% se pone notas de aviso o recordatorios en sitios muy visibles.

¿Cómo juzga su memoria?



(Españoles entre 30 y 74 años)

¿Por dónde iba?

Si al acabar un libro no recuerda bien los primeros capítulos, no se agobie. A una de cada diez personas le pasa lo mismo y su memoria está sana pese a todo.

La memoria es una capacidad compleja. Existen en realidad varios tipos de memoria y usted puede ser muy bueno en todos ellos, solo en alguno o nulo en casi todos. Dependiendo de cuánto tiempo estén llamados a mantenerse disponibles los recuerdos, se habla de memoria inmediata (necesaria apenas unos instantes para, por

ejemplo, copiar en la agenda un teléfono recién dictado), memoria reciente (que nos permite manejar una serie de datos que no es necesario consolidar de por vida) y memoria a largo plazo, que sirve tanto para recordar episodios vitales como informaciones de las que echaremos mano siempre (la tabla de multiplicar, andar en bici, etc.).

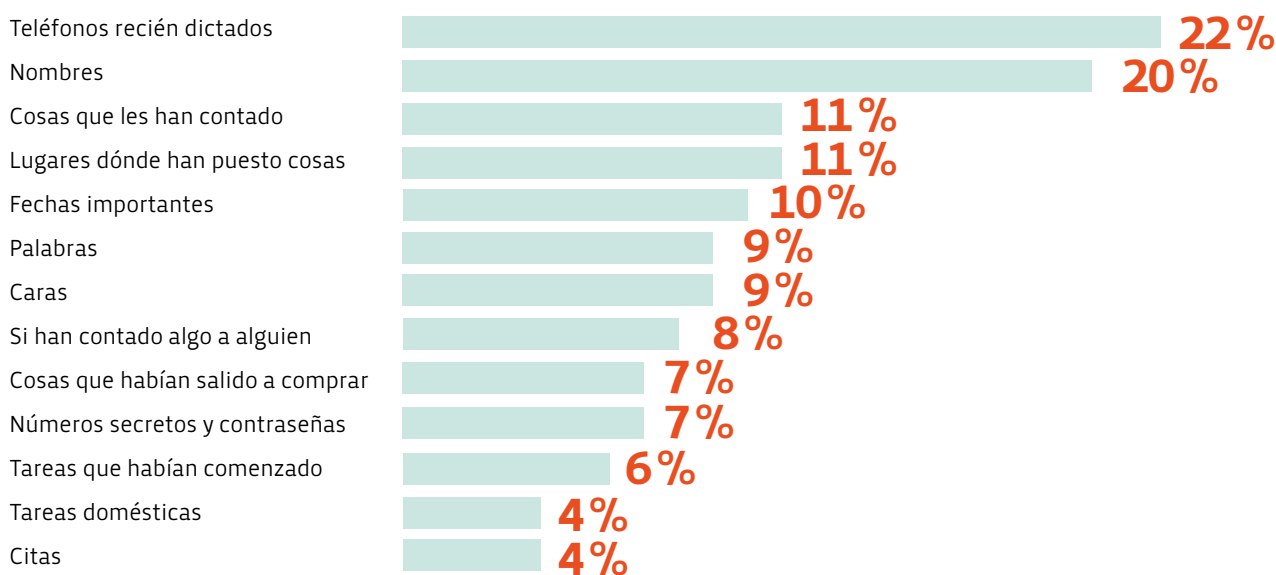
Las mujeres y las personas de economía precaria se declaran más estresadas y les falla más la memoria

Cada vez más pez

Nuestros encuestados empezaron por darnos una opinión general sobre su memoria: seis de cada diez la juzgan “buena” y casi uno de cada diez, “excelente”. Sin embargo, un tercio la cree “regular” o directamente “mala” (vea el gráfico ¿Cómo juzga su memoria?).



Encuestados que olvidan a menudo o casi siempre...



Entrevista a
José María González · Neurólogo

Un hobby puede ayudar



“Nos culpamos por olvidar datos que nunca llegamos a memorizar”

¿Tenemos más problemas de memoria que nunca?

No. Lo que ocurre es que más gente llega a edades avanzadas, en las que se acusa la pérdida de memoria. Además, la vida moderna es más exigente con los horarios, las citas, los compromisos... Y un olvido que en otra época hubiera sido irrelevante hoy se juzga con más dureza.

Mucha gente que no ha cumplido los 40 se queja de que le falla la memoria. ¿No es un poco precoz?

La capacidad total de nuestra memoria va mermando desde muy pronto, incluso desde los 20 años. Pero no es un proceso patológico ni necesita tratamiento. En compensación, el cerebro mejora su habilidad para filtrar la información y establecer priorida-

des. Recordamos menos, pero memorizamos lo que de verdad importa.

En su libro Demencia digital, el psiquiatra Manfred Spitzer alerta de los riesgos que tienen para la memoria los ordenadores, los móviles o internet. ¿Es así?

La tecnología nos obliga a usar de otro modo nuestras capacidades, incluida la memoria. Pero de ahí a decir que provoca su pérdida... Creo que no hay evidencia científica suficiente para afirmarlo.

La mayoría de los encuestados que fueron al médico preocupados por su memoria descubrieron que la tenían sana.

No me sorprende, coincide con mi experiencia clínica. Es muy normal que un paciente se angustie porque acaba de leer la página de un libro y se da cuenta de que no recuerda nada. Lo más probable es que su problema no sea de memoria sino de concentración. No puede recordar porque en realidad no ha llegado a memorizar nada. En la mayor parte de los casos lo que tendrá son dificultades para prestar atención, debidas al estrés.

¿Son útiles los ejercicios de estimulación mental?

Se sabe que el ejercicio mental retrasa los síntomas de la demencia en personas que ya la sufren. Pero el papel protector en las personas sanas no es tan evidente. Lo importante no es obligarse a hacer puzles o crucigramas, sino ejercitar la mente en cosas que tengan cierta dosis de dificultad o desafío, pero nos gusten. La cocina, la jardinería, el estudio de otra lengua... Nos darán relax, lo que mejorará nuestra atención y nuestra capacidad de fijar los recuerdos.

A la memoria no le van bien los excesos

El funcionamiento general de la memoria valora la memoria retrospectiva (que guarda información del pasado) y la prospectiva (que guarda las intenciones para el futuro). Las personas que beben más, comen peor, duermen sin orden, fuman, etc., tienen peor memoria general.

Estilo de vida y funcionamiento general de la memoria

Saludable



Poco saludable

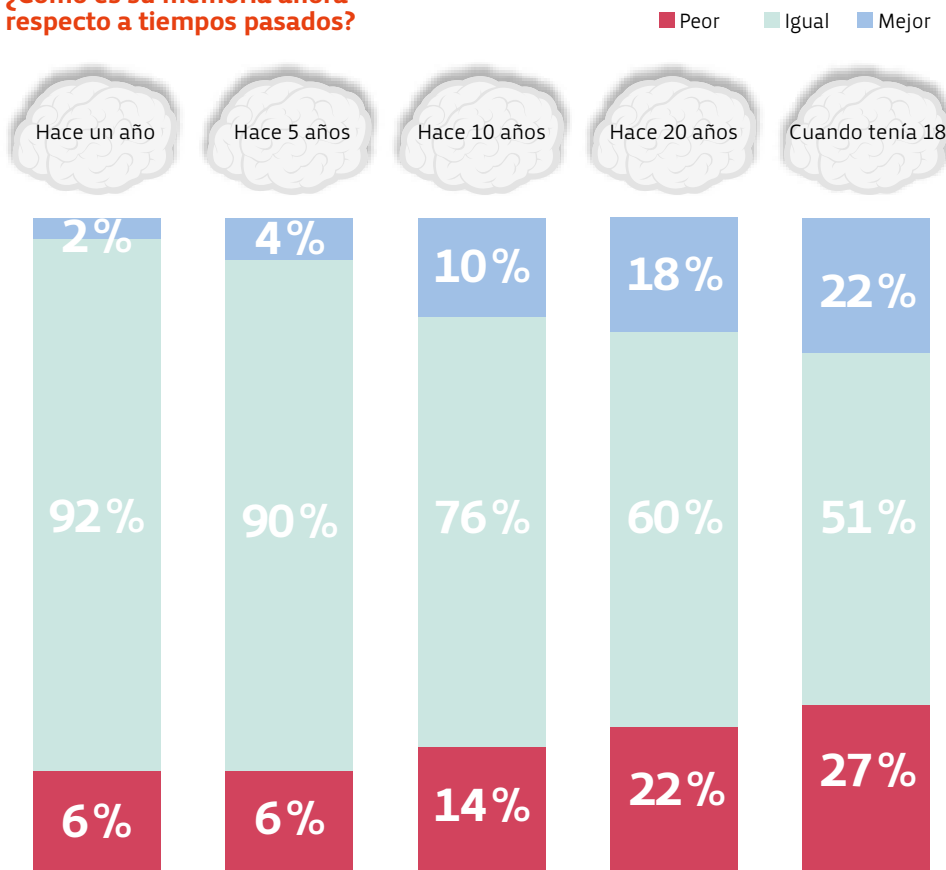


Cuando descendemos al detalle, vemos por ejemplo, que recordar un teléfono recién escuchado plantea problemas a muchas más personas (22%) que recordar un pin o una contraseña de uso frecuente (7%). Si hablamos de episodios vitales, el porcentaje de desmemoriados va creciendo cuanto más lejos en el tiempo buscamos los recuerdos: desde el 20% que no tiene claro lo que ocurrió el mes pasado, hasta el 47% que se pierde con lo ocurrido entre seis y diez años atrás.

Por otro lado, la mitad de los encuestados tiene la impresión de que su memoria se ha ido deteriorando con el tiempo, y esta opinión abunda entre quienes han cumplido ya los 70 años.

Su impresión es lógica, ya que la pérdida de memoria, dentro de ciertos límites, es un fenómeno tan

¿Cómo es su memoria ahora respecto a tiempos pasados?



La memoria de los que han ensayado tratamientos de mejora y los que no es básicamente igual

normal como el encanecimiento del pelo. Es decir, no es una enfermedad sino algo consustancial a la edad. De hecho, los encuestados que sometieron su memoria a exámenes médicos, recibieron la buena noticia, en el 80% de los casos, de que no había sufrido ningún cambio digno de mención, mientras que en un 12% se detectó un empeoramiento ligero y en un 1% un problema grave (y en los demás casos una mejoría!).

Estrés y memoria, viejos enemigos

Mucha gente vive su desmemoria como algo dramático: en torno a 2 de cada 10 personas que no recuerdan bien los nombres, las citas o lo que se proponían hacer, consideran que tiene consecuencias graves. Lo más probable es que muchos de ellos tengan la memoria

sana y estén culpándola sin razón. Si usted, por ejemplo, va al supermercado dándole vueltas a lo que va a comprar, es muy posible que no preste atención a la plaza en la que deja el coche. Cuando vuelva y no logre localizarla, maldecirá su memoria en vez de pensar que está intentando revivir un recuerdo que nunca existió.

Cuando falla la capacidad de concentración, la memoria no tiene nada que guardar. El estrés afecta de lleno a la capacidad de concentración, lo que explica por qué entre nuestros encuestados, los que declaran mayores niveles de preocupación o estrés son también los más aquejados de "mala memoria". Además, las personas que practican varios hábitos poco saludables (abuso de alcohol, sueño irregular...), tienen menor puntuación. ❤️

La edad quita, pero también da

Entre los mayores de 40 años, un 27% cree que su memoria es peor que a los 18 años, pero un 22% cree que es mejor. Esta percepción tiene base: la edad apaga la capacidad de almacenar datos pero mejora otras capacidades mentales y puede hacernos sentir mejor equipados intelectualmente.

CONSEJOS PARA ROTOS Y DESCOSIDOS

BUENO PARA LA VIDA

- ◆ Ni los rabos de pasa ni ningún suplemento alimenticio sirve por ahora para preservar la memoria.
- ◆ Sin embargo, hay una serie de pautas que mejoran la forma física, el ánimo, el sueño... y por ende, también la memoria.
- ◆ Practique una dieta sana y variada, si bebe alcohol hágalo con moderación y no tome drogas ni medicamentos innecesarios.
- ◆ Procure tener horarios regulares y haga ejercicio diario moderado.
- ◆ Intente controlar el estrés, ya que disminuye la capacidad de concentración e impide que los recuerdos se fijen.