Todo el mundo tiene lagunas mentales leves de vez en cuando

La pérdida de la memoria

Es importante saber cuando la pérdida de memoria es anormal y cuando debiera ser evaluada por un profesional de la salud.

REDACCIÓN WH
PRNEWSWIRE

Un día no encuentra las llaves del auto y al siguiente día pierde las gafas para leer.

Por lo general, esto sólo indica un cerebro normal que está constantemente priorizando, clasificando, almacenando y recordando todo tipo de información.

Éstas son algunas preguntas que debe considerar:

■ ¿Está afectando la pérdida de memoria sus actividades diarias, tales como manejar, calcular el saldo de la chequera y mantener una buena higiene personal?

■ ¿Con qué frecuencia se presentan las lagunas mentales?. Es probable que las lagunas mentales frecuentes sean evidentes porque tienden a interferir con la vida cotidiana.

■ ¿Qué está olvidando? La mayoría de la gente tiene problemas para recordar algunos detalles de una conversación, pero olvidar conversaciones enteras podría indicar un problema.

■ ¿Hay indicios de confusión? Las lagunas mentales graves pueden ocasionar que una persona se pierda en un lugar conocido o que ponga algo en el lugar incorrecto porque no puede recordar donde va (como las llaves del auto en el refrigerador).

■ ¿La pérdida de memoria está empeorando? Si siente que olvida cada vez más cosas con el tiempo, debe ser evaluado por un profesional de la salud.

Causas

Cualquier cosa que afecte la cognición —el proceso de razonar, aprender y recordar— puede afectar la memoria. Los médicos utilizan una combinación de estrategias para tener una mejor idea de qué está sucediendo, explica el Dr. Ranjit Mani, M.D., neurólogo de la División de Productos Neurológicos de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés).

Los médicos evalúan la pérdida de la memoria trazando un historial médico, haciendo preguntas para poner a prueba la capacidad mental, llevando a cabo reconocimientos físicos y neurológicos, y realizando análisis de sangre y orina. Las imágenes del cerebro —tomadas ya sea mediante tomografías axiales computarizadas (TAC) o imágenes por resonancia magnética (IRM)— pueden ayudar a identificar los tumores y los derrames cerebrales, que a veces pueden causar una pérdida de la memoria.

"El objetivo es descartar factores que son potencialmente reversibles y determinar si la pérdida de memoria se debe a alguna enfermedad más grave del cerebro", señala el Dr. Mani.

Causas pueden presentarse al mismo tiempo o individualmente

■ Los medicamentos que pueden interferir con la memoria incluyen las pastillas para dormir, los antihistamínicos de venta sin receta, los que sirven para tratar la ansiedad, los antidepresivos, algunos utilizados para tratar la esquizofrenia y los analgésicos usados después de una cirugía, ya sean de venta con o sin receta médica (u OTC, como se conoce a estos últimos en inglés).

■ Un consumo excesivo de alcohol puede causar una deficiencia de vitamina B1 (tiamina), lo cual puede perjudicar la memoria.

■ El estrés, en especial debido a un trauma emocional, puede causar pérdida de la memoria. En casos extremos y poco comunes, puede presentarse un trastorno llamado amnesia disociativa. "Esto puede hacer que alguien vague por ahí perdido, sin poder recordar su nombre o la fecha de su nacimiento, u otra información elemental", explica el Dr. Mani. "Esto por lo general se corrige solo".

■ La depresión, que es común con el envejecimiento, causa una falta de atención y capacidad para concentrarse que puede afectar la memoria. "Por lo general, tratar la depresión mejorará el estado de ánimo y, entonces, los problemas de la memoria también pueden irse corrigiendo", señala el Dr. Mani.

■ Un golpe en la cabeza puede causar una pérdida de la conciencia y de la memoria. "La pérdida de memoria por un solo incidente de traumatismo craneal por lo general permanece sin cambio o hay una mejora gradual, pero no empeora", aclara el Dr. Mani. Sin embargo, los traumatismos reiterados, como en el caso de los boxeadores y los jugadores de futbol americano, puede acarrear una pérdida progresiva de la memoria, entre otros efectos.

■ Las personas con VIH, tuberculosis, sífilis, herpes y otras infecciones de las membranas o la substancia gris del cerebro pueden experimentar problemas de la memoria.

■ Una tiroides hipoactiva o hiperactiva puede interferir con el recuerdo de acontecimientos recientes.

■ El poco sueño de calidad puede afectar la memoria.

■ La deficiencia de vitaminas B1 y B12 pueden afectar la memoria, pero pueden tratarse con una pastilla o una inyección.

Como parte del proceso normal de envejecimiento, a algunas personas se les puede hacer más difícil recordar ciertos tipos de información, tal como los nombres de las personas.

Sin embargo, el deterioro cognitivo leve es un padecimiento que se caracteriza por un déficit de memoria que va más allá del esperado para la edad, pero no basta para afectar las actividades diarias.

La forma más grave de pérdida de la memoria es la demencia.

Prevención

Hay algunas cosas que uno puede hacer que podrían ayudar a reducir el riesgo de presentar problemas de la memoria:

■ Reduzca su nivel de colesterol y de la presión arterial.

■ No fume ni consuma alcohol en exceso.

■ Haga ejercicio regularmente. Actividad física puede ayudar a mantener el flujo sanguíneo hacia el cerebro y reducir los factores de riesgo relacionados con la demencia.

■ Mantenga hábitos de alimentación saludables. Se ha demostrado que comer más verduras de hoja verde y menos grasas saturadas ayuda a retardar el deterioro cognitivo.

■ Mantenga interacciones sociales, lo cual puede ayudar a reducir el estrés.

■ Mantenga activo su cerebro. Algunos expertos sugieren que plantearle retos al cerebro con actividades.

Pediatras de Springfield
Dr. Arshia Qaadir
Dr. Heidi Sampang
Dr. Jacqueline Hoang
Los mejores Pediatras en el área
Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo
• Atendemos a niños recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
• Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.
5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151
Disponible horarios en la noche y fines de semana
703-642-8306

Ofrecemos el mejor cuidado dental para su familia
• Extracciones, implantes y tratamientos de raíz
• Coronas, puentes, dentaduras, parciales y rellenos blancos
• Limpieza regular y profunda
• Ivisalign.
Limpieza Examen 2 x-rays Por solo $89 (Para nuevos pacientes) Reg. $205.00
Dra. Aicha Lyazidi | Dra. Maria Salnik | Dr. Rupinder Uppal
Dra. Swathi Kuppam Ortodoncista | Dr. Abril Edison Periodontist | Dra. Patricia Villalba
• Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid para niños menores de 21 años.
• Ortodoncia (Braces) para niños y adultos con excelentes planes de pago mensuales.
105 N. Virginia Ave. Suite 103/105, Falls Church, VA 22046 | 703-533-7285
HABLAMOS ESPAÑOL Abierto en las tardes y sábados
1392 Old Bridge Road, Woodbrige , VA • 703-490-9094

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Culmore Pediatric Dentistry and Orthodontics
Nueva Oficina
Servicios:
• Pediatria dental
• Ortodoncia (frenillos)
• Oxido nitroso (gas de la risa)
• Sedación moderada consciente
• Anestesia General para niños con Medicaid
6066 Leesburg Pike Suite 101, Falls Church, VA 22041
Phone (703) 938-1415 Fax (703) 255-0295
www.culmorepd.com

Dr. Oscar Aldo Luna, DDS
Brigth Smile Pediatric Dentistry and Orthodontics
Servicios:
• Pediatria dental
• Ortodoncia (frenillos)
• Oxido nitroso (gas de la risa)
• Sedación moderada consciente
• Anestesia General para niños con Medicaid
410 Pine St. SE Suite #100 Vienna, VA 22180
Phone (703)938-1415 Fax (703) 255-0295
www.brightsmiles-children.com

TOTAL DENTAL CARE
Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.
CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL. IMPLANTES, COSMETICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.
Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.
ORTODONCIA: FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.
PACIENTES NUEVOS Limpieza $49
Incluye: Exámen y consulta. Chequeo del cancer bucal 4 Rayos X (bitewing) Precio Regular $200. Sólo pago en efectivo. No válido con seguro para terceros.
703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!
GERMANTOWN Urology Center
Se habla español
Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.
CENTRO DE ALTA CALIDAD
• Eliminación de piedras en el Riñon y la Vejiga sin cirugía.
• Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
• Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.
CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.
VIAGRA o CIALIS GRATIS * Con consulta
Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.
Tratamos la eyaculación precoz
DR. ALLEN A. FARSAII
Atendemos Sábados de 8am – 2pm
10% de Descuento a clientes que vivan en Silver Spring.
10% de Descuento en las consultas los días sábados.
Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876
301-428-3040

Annandale Ob Gyn
Cuidado a la Mujer... en todas las etapas de su vida
✓ Obstetricia
✓ Ginecología
✓ Infertilidad
✓ Ultrasonido 4D
✓ Incontinencia Urinaria
✓ Sangrado Irregular
✓ Papanicolau, Colposcopia
✓ Infecciones Urinarias
CIRUGÍA EN LA MISMA OFICINA:
• Histeroscopia
• Laparoscopia Avanzada
• Crioterapia
• Ligación de Trompas
• LEEP Conización por Asa Diátermica
• Reconexión de Tubos (Después de ligamento)
• Densidad de los Huesos
Dr. Anna Khanh Le, M.D. FACOG
Se aceptan la Mayoría de Seguros
Descuento Especial para pacientes sin Seguro
Los Pacientes sin Cita son Bienvenidos
SE HABLA ESPAÑOL
4208 Evergreen Lane, Suite 213 Annandale, VA. 22003
703-642-7522