*Los recuerdos a la memoria*

*¿La memoria a dónde?*

T.M.I

Miguel Aragón Moreno

Área III

14/05/20

ÍNDICE

Introducción …………………………………………………………………………………………3

1.Concepto de memoria …………………………………………………………………………….4

2.Pérdida de la memoria…………………………………………………………………………….9

3. Tratamientos……………………………………………………………………………………..15

4. Edades óptimas de la memoria………………………………………………………………..17

5. Prevención……………………………………………………………………………………….18

6. La demencia senil ……………………………………………………………………………….20

7. Conclusiones……………………………………………………………………………………22

8. Bibliografía ……………………………………………………………………………………..24

Abstract/resumen

La memoria es una de la estructuras más complejas y fascinantes que tenemos lo humanos ya que contribuye en gran parte a lo que somos y hacemos día a día; además de eso, tan clave es la memoria que en constante medida colabora a formarnos como personas únicas e irrepetibles. Es por eso que en el presente trabajo de investigación se analizará a fondo la memoria y algunas de sus enfermedades más representativas, así como también sus posibles prevenciones y tratamientos.

Abstract

Memory ~~(not the song from the musical “Cats”)~~ is one of the most complex and fascinating structures that humans have, since it contributes greatly to what we are and do every day; In addition to that, memory ~~is so key that it constantly~~ contributes to forming us as unique and unrepeatable people. That is why in this research work memory and some of its most representative diseases will be thoroughly analyzed, as well as its possible preventions and treatments.

**Introducción**

En este trabajo de investigación se definirá qué es la memoria ~~como tal y otras especificaciones necesarias para el desarrollo de este tema~~ y cuáles son ~~el subsecuente que es~~ las enfermedades relacionadas con la pérdida de memoria ~~con el paso y estragos de~~ que pueden presentarse con la edad. En mi experiencia personal, mi abuela paterna de 84 por ejemplo, ya está teniendo dificultades recordando cierta información tanto de largo como corto plazo.

La investigación tiene como principal objetivo dar a conocer algunas de las enfermedades mentales, pero más específicamente las que están más relacionadas con los problemas de pérdida de memoria, y las diversas causas y factores que provocan este tipo de problemas, para que al tener estos conocimientos la sociedad se vuelva más empática, solidaria y sobre todo consciente de la situación que muchas personas de diferentes edades viven y que estén informados de que esta situación se puede llegar a presentar en cualquiera, lo que los motive a ejercitar su mente y su memoria para “prevenir” (en ciertas circunstancias) o disminuir los efectos de futuras y/o probables enfermedades mentales.

La **pregunta de investigación** es: ¿A qué se deben los problemas de memoria en diferentes etapas de la vida y como repercuten en la vida diaria?”

**Objetivo general:**

Identificar cuáles son los posibles daños a la memoria que se pueden dar como consecuencia de la edad.

**Objetivos específicos:**

* Definir qué es la memoria…

**Justificación**

~~Esta pregunta va ligada con la memoria y la edad por lo que realmente opte por~~ El presente trabajo se enfoca principalmente ~~enfocarme~~ en las personas de la tercera edad ~~principalmente~~, debido a que son el grupo demográfico con mayor riesgo de presentar un problema de memoria y ~~los~~ a ~~los que~~ quienes más les cuesta enfrentarlo ~~más~~ en su día a día~~, y son los que realmente padecen más las consecuencias incluso más cuando ya no tienen a tantas personas que cuiden de ellos y les resulta difícil realizar ciertas actividades.~~

Esta pregunta y este tema se escogió debido a que, a pesar de ser una realidad y un fuerte problema para muchas personas, ~~y realmente en nuestra sociedad hay~~ muy pocas personas que se interesan por ello. ~~este tema, tendemos a poner interés en otros tipos de problemas que no son ni más o menos importantes que este, son solo otra clase de problemas como los miles que hay en el mundo. Sin embargo, al solo preocuparnos por los otros hacemos de un lado este tema y no le damos la importancia que mereciera.~~

~~Otra razón es que, al ser un tema de poca relevancia, es que~~ No todos conocemos suficiente del tema como para hacer algo al respecto y eso es justo para lo que va a servir esta investigación, para ~~conocer mucho más del tema y poder~~ difundir este conocimiento ~~con más audiencia~~ y plantear soluciones para minimizar las problemáticas asociadas con los déficits de memoria. ~~Al no tener la suficiente información y esa falta de cultura en la sociedad no prestamos atención al problema ni a las personas que sufren por lo que realmente muy pocas personas se interesan por ayudar a los que padecen de esta enfermedad y hay momentos en los que este conocimiento se vuelve útil, práctico y necesario.~~

Para desarrollar completamente esta pregunta es necesario hacer una amplia investigación con términos médicos y trasladar todo eso a la sociedad y permearla de este conocimiento para realmente lograr el propósito establecido y generar un cambio significativo a favor de las personas que padecen de este problema. Y lo mismo para cualquier problema que no es conocimiento del público en general.

**Marco Teórico**

La memoria

La mente juega un papel muy importante en nuestra vida, dependemos de ella desde que nacemos hasta que morimos ~~dependemos de ella. Es sumamente necesaria para que podamos realizar nuestras actividades diarias.~~

Muchas veces nuestra mente se puede ver dañada por diversas situaciones y causas, como por ejemplo las enfermedades mentales, que interfieren en cómo nuestra mente desarrolla ciertas funciones como la memoria, nuestras habilidades sociales o incluso habilidades motrices y lingüísticas, (Autor, año). La edad no es una condicionante para que este tipo de situaciones se presenten en nuestra vida ya que puede afectar a tanto niños y/o adolescentes como a adultos y/o ancianos.

Sin embargo, es cierto que debido a la edad nuestro cuerpo deja de cumplir correctamente con ciertas de sus funciones como por ejemplo la mente y que problemas de memoria y de habilidades motrices se dan con más frecuencia y principalmente en ancianos y personas de la tercera edad.

Los alcances de la investigación se limitan a informar a las personas sobre la diversidad de enfermedades y condiciones que muchas personas tienen en nuestra sociedad hoy en día. Se plantean algunas soluciones para ayudar a las personas que sufren de estos problemas y además algunos consejos y sugerencias preventivas para poder hacer que los efectos que este tipo de situaciones se vean minimicen. Sin embargo, a pesar de que la intención como tal es concientizar a las personas de la situación no se expone lo que se debería hacer en nuestra sociedad para que pudiéramos ayudar a las personas que sufren de esta condición.

No obstante, un motivo secundario de esta investigación es provocar interés en las personas por el tema y planteen soluciones parecidas a la que se expondrán a continuación, para que haya una participación activa de las personas en la solución de este tema se requiere que estén informadas dispuestas a ayudar.

La memoria humana es la función del cerebro que permite adquirir, almacenar y recuperar información de conocimientos previamente adquiridos, habilidades y experiencias pasadas. La memoria es una “facultad psíquica por medio de la cual se retiene y recuerda el pasado” (Real Academia Española, año / s.a.). Por lo que, en otras palabras, la memoria es la recopilación de vivencias, información, habilidades y conocimientos.

La memoria, al ~~estar presente en~~ permear todas las actividades que se realizan a diario, recuperando información pasada y procesando la nueva, ~~a veces los recuerdos se pueden ver alterados por diferentes~~ puede llegar a verse afectada por distintos factores.~~, como cuando se ven influenciados por otros pueden ser recuerdos, donde confundimos uno con el otro, lo que hace que~~ La memoria no es una función perfecta, sin embargo, permite recordar con exactitud bastante información.

La memoria ~~como tal no existe ni~~ no se localiza en un solo punto del cerebro. Su funcionamiento se distribuye en ~~si no que está formada por diferentes tipos de memoria que se distribuye~~ por todo el cerebro, con características y funciones específicas. Dependiendo de las áreas del cerebro involucradas, ~~donde se ubique la memoria en el cerebro~~ será el tipo de memoria ~~que es y que~~ con sus características únicas de retención ~~que cada una posee~~.

Tipos de memoria

De acuerdo con su *(variable de clasificación: temporalidad, contenido, procesamiento)* ~~A grandes rasgos~~ existen tres tipos de memoria (Autor, año):

* La memoria sensorial es aquella que registra las sensaciones que se perciben a través de los sentidos, por lo que también reconoce las características físicas de los estímulos percibidos. La memoria sensorial es la que tiene la duración más breve, ya que se basa en los sentidos. La memoria sensorial a su vez está formada por otros dos subtipos de memoria: la memoria icónica y la memoria ecoica. La memoria icónica registra los estímulos visuales y la memoria ecoica almacena los estímulos auditivos.
* La memoria de corta duración al igual que la memoria sensorial se divide en dos subtipos; la memoria a corto plazo y la memoria operativa. La memoria a corto plazo es la que permite retener información por un corto periodo de tiempo y luego de unos instantes esta pasa a ser de larga duración o se olvida. El tiempo que se pueda recordar la información depende del número de elementos que la información contenga. Por otro lado, la memoria operativa permite retener información y manipularla durante el tiempo en el que se realice una actividad o “tarea”. Este sub-tipo de memoria está muy relacionado con la memoria a largo plazo, ya que gracias a ella se retiene los conocimientos para futuras tareas. Al igual que en la memoria sensorial, la memoria operativa está dividida en tres subtipos; ejecutivo central que es la que organiza, razona y resuelve las tareas, bucle fonológico que procesa la información verbal y agenda viso-espacial que procesa la información visual.
* La memoria a largo plazo es donde almacenan todos los conocimientos, información, datos, habilidades y recuerdos de toda la vida de una persona, ya que es la que contiene todas las experiencias pasadas de las cuales se obtienen los recuerdos. La memoria a largo plazo se divide en dos subtipos que son la memoria declarativa y la memoria procedimental. La memoria declarativa que es la que hace referencia a los hechos que puedes recordar de manera consciente e intencional y se divide a su vez en dos nuevos subtipos la memoria episódica que es la que almacena las experiencias propias y la memoria semántica que es la que almacena el conocimiento general que se tiene del mundo. La memoria procedimental es la que almacena la información relacionada con las habilidades y destrezas que al consolidarse en la memoria procedimental se vuelven habilidades inconscientes.



Pulp Fiction, Quentin Tarantino, 1994

Fases de la Memoria

~~La memoria además de tener tipos diferentes con características particulares también tiene fases que son tres a grandes rasgos: el registro, el almacenamiento y la recuperación~~ Se distinguen tres fases en el funcionamiento de la memoria, (Autor, año):

**1. Registro:** Es la recepción, procesamiento y combinación de la información que recibimos, donde pasa a almacenarse a uno de los diferentes tipos de memoria.

2. Almacenamiento es la creación de un registro permanente de la información que recibimos ya depositada en uno de los tipos de memoria.

3. Recuperación es cuando utilizamos la información almacenada en el registro en respuesta a un estímulo (recordar) para realizar una tarea, acción, etc.

Otra parte muy importante de la memoria son los recuerdos que son imágenes del pasado que se tienen guardadas en la memoria y que se forman al pasar por algunos tipos de memoria, empezando por la memoria sensorial, siguiendo a la icónica y la ecoica y posteriormente se almacena en la memoria a corto plazo, donde se tiene que estar repitiendo para no olvidarse, en caso de tener que realizar una tarea entrará a la memoria operativa y de ahí al ejecutivo central, al bucle fonológico y a la agenda viso-espacial. Al seguir repitiendo la información en la memoria a corto plazo pasará a la memoria a largo plazo, donde se almacenará de manera permanente en forma de recuerdo.

~~Capacidad de almacenamiento del cerebro humano~~

La capacidad de almacenamiento de información que tiene el cerebro es realmente difícil de calcular. ~~de manera precisa ya que~~ Todo el tiempo, todos los días, el cerebro procesa y almacena ~~más información~~ desde detalles muy pequeños y ~~algo~~ vagos hasta grandes cantidades de información ~~y~~ muy específicas.

El cerebro humano está formado por unos mil millones de neuronas (Autor, año), y se sabe que cada neurona crea unas 1.000 conexiones con otras neuronas, lo que en total hace que sean más de un billón de conexiones, (Autor, año). Las neuronas se combinan de modo que cada una contribuye con muchos recuerdos a la vez, y con esto aumenta la capacidad de almacenamiento del cerebro, La capacidad es de aproximadamente 2.5 petabytes (1 Pb= 1 millón de gigabytes) para los geniecillos de computadoras en el fondo. Para los seres terrenales, muchísima información. Lo cual nos permite recordar grandes e importantes acontecimientos de toda nuestra vida, los cuales aumentan mientras crecemos y tenemos más vivencias y experiencias.

Pérdida de la memoria

Se define como el olvido de las cosas, ya sea por fallas en el procesamiento, fallas de codificación, problemas de almacenamiento, fallas de recuperación de información o el olvido motivado, (Autor, año).

Algunos de los síntomas más graves asociados con la falta de memoria son (Autor, año):

~~Problemas con graves síntomas:~~

* Pérdida de objetos.
* Repetir las preguntas al estar en una conversación y decir lo mismo varias veces.
* No recordar la realización de alguna actividad.
* Desorientarse o perderse en lugares conocidos.
* Confundirse de año, o de día de la semana.
* Tener dificultades para recordar citas o eventos.
* Problemas para seguir instrucciones o tomar decisiones.
* Dificultad para realizar las actividades cotidianas
* Dificultad para prestar atención y fluctuaciones en el nivel de consciencia, síntomas que sugieren confusión mental
* Depresión
* No cuidar de sí mismo—comer mal, no bañarse o ponerse en peligro.

Causas

Pérdida de memoria por salud

Puede ser causado por efectos secundarios de algunos medicamentos, una mala alimentación: falta de vitaminas B6, B9 ,B12, el abuso de alcohol, problemas de tiroides, riñones o hígado, la falta de oxígeno en el cerebro, los trastornos craneoencefálicos (golpes en la cabeza/ justo como en “Como si fuera la primera vez”), tratamientos para el cáncer (quimioterapia o radioterapia), tumores o infecciones cerebrales, problemas emocionales (como la depresión) y la ansiedad (como en el trastorno de estrés pos-traumático). Una cirugía importante o una enfermedad grave, incluso cirugía de cerebro, amnesia global transitoria (pérdida súbita y temporal de la memoria “Buscando a Dory” ) por una causa incierta, [accidente isquémico transitorio (AIT)](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000730.htm) , [accidente cerebrovascular](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000726.htm) o hidrocefalia, infecciones del cerebro tales como [la enfermedad de Lyme](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001319.htm). Inclusive enfermedades por transmisión sexual como la sífilis o VIH/SIDA .Y la enfermedad que produce pérdida o daño a las neuronas o al tejido cerebral, como el [mal de Parkinson](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000755.htm), la [enfermedad de Huntington](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000770.htm) o la [esclerosis múltiple](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000737.htm).

(Quitar imágenes de Dori y Adam Sandler)

Pérdida de memoria por estrés, ansiedad u otros problemas emocionales

El estrés, la ansiedad y algunas emociones como la ira pueden provocar olvidos. Estos olvidos se producen porque centramos nuestra atención en estímulos amenazantes, y quitamos importancia a lo que nos rodea. Así, podemos recordar bien lo que nos producía esas emociones tan intensas, pero nada más de lo ocurrido durante ese tiempo. Es el caso del Trastorno de Estrés Postraumático y del TOC. En ambos trastornos, la persona se centra en un episodio angustioso o en una obsesión, se recuerda sólo lo que lo tenía angustiado (como yo acabando este milagro de TMI).

Pérdida de memoria por la edad y el envejecimiento normal

La población más susceptible a este tipo de problemas son las personas de la tercera edad. Con la edad, la capacidad de aprendizaje y la calidad de la memoria puede deteriorarse aun sin la presencia de ninguna patología. Sin embargo, cuando pasa de lo normal y los problemas son mayores puede ser deterioro cognitivo leve o, si es más grave, de una demencia.

Pérdida de memoria derivada de problemas emocionales en personas mayores

Con los cambios que viven las personas mayores, al sentirse solos o no útiles, ya que dejan de trabajar es más común que sufran trastornos emocionales, como depresión. Ellos pueden aumentar sus olvidos y confundir sus síntomas con Alzheimer u otro problema de memoria. La depresión puede provocar problemas de memoria severos, tanto en mayores como en jóvenes, pero en ancianos es imprescindible realizar un diagnóstico diferencial adecuado para distinguirlo del Alzheimer.

Pérdida de memoria por deterioro cognitivo leve

El deterioro cognitivo leve es un trastorno con pérdida de memoria, puede realizar sus actividades diarias. Algunos [estudios](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272001000300007&script=sci_arttext) señalan que el Deterioro Cognitivo Leve puede ser indicador temprano de la demencia tipo Alzheimer, aunque no resulta ser así en todos los casos.

Pérdida de memoria debido a demencia

Es uno de los problemas más importantes que afectan a las personas mayores, no es una consecuencia normal del envejecimiento. Consiste en la aparición, de problemas cognitivos, tales como problemas de la memoria, del habla, del comportamiento, etc. Existen diferentes tipos de demencia, pero la demencia más común es la Enfermedad de Alzheimer.

Pérdida de memoria causada por Alzheimer

En esta enfermedad una proteína llamada “beta-amiloide” se acumula en las neuronas formando placas seniles, hasta que terminan por inutilizar a dichas neuronas. Esto deriva en un deterioro progresivo y grave de la memoria, problemas en la orientación (es fácil que no sepa en qué lugar o qué día están), en el cálculo y, en general, para realizar sus actividades del día a día. La gravedad de la enfermedad varía según el estado en el que se encuentre. En una fase leve, la persona con Alzheimer puede mostrar olvidos importantes, perderse en sitios conocidos, mostrarse desconectada de sus actividades y de las conversaciones, puede tener problemas para saber en qué fecha está, mostrar síntomas de depresión y hostilidad. En una fase moderada, los olvidos son más llamativos, pudiendo olvidar nombres o cosas que han sucedido pocos minutos atrás, tiene dificultades para hacer compras o cocinar, puede descuidar su higiene personal, tener problemas en el habla o mostrar agresividad, tiende a perderse y, en definitiva, se hace inviable el día a día sin ayuda externa. En una fase avanzada, puede presentar problemas para comer o para comprender cualquier cosa, no reconoce a parientes y amigos, llegando a mostrar comportamientos inadecuados en público. En esta fase, la persona se vuelve totalmente dependiente.



Tipos de pérdida de la memoria

1. La pérdida de memoria transitoria. Es en la cual en un momento eres capaz de recordar y en otros no, puede que sea incapaz de recordar un nombre, pero puede suceder que la información vuelva a la memoria.
2. La pérdida de memoria permanente. No es posible la recuperación de información, incapacidad de recordar, aunque otra persona lo cuente.

Diagnósticos

El adulto mayor con un posible trastorno de la memoria, debe ser sometido a un estudio clínico, con una evaluación neurológica que incluya el examen de las funciones cognitivas, así como una valoración neuropsicológica.

La evaluación clínica debe:

• Precisar si además del trastorno de la memoria, existen otras alteraciones cognitivas, lo que sugiere una afectación difusa de la corteza cerebral y conduce al primer criterio para el diagnóstico del síndrome demencial.

• Para completar el diagnóstico, es necesario delimitar si el trastorno de la memoria interfiere con las actividades sociales, laborales, vocacionales o de la vida cotidiana, es decir, si afecta la capacidad funcional. Para esto, pueden aplicarse escalas de evaluación funcional que permitan tener una idea más precisa.

Enfermedades relacionadas

1. Síndrome de Wernicke-Korsakoff: deficiencia de la vitamina B1, no puede generar nuevos recuerdos ni acordarse de los viejos, pérdida de memoria por todo, causa confusión y alucinaciones debido a que afecta al área del cerebro que retiene la información.Korsakoff también se ha asociado al consumo excesivo de alcohol.
2. Epilepsia o las convulsiones: debido al exceso de señales eléctricas del cerebro, la persona es sometida a episodios en donde el comportamiento es anormal, al acabar dichos episodios no recuerda nada, pueden estar desorientados. Las convulsiones pueden ser causadas por las drogas y hay 40 clasificaciones de epilepsia que tienen sus propios síntomas.
3. Alzheimer: Es una enfermedad progresiva que en la mayoría de sus casos se da en los adultos mayores, sus causas no están definidas. La calidad de vida del paciente y el comportamiento cambia completamente, ya que pueden olvidar o se les dificulta reconocer a sus familiares, les es difícil procesar nueva información, pueden mostrar actitudes agresivas y cambios de humor. No pueden contar, diferenciar colores, es difícil el leer y el hablar.
4. Enfermedad de Huntington: Trastorno genético donde un gen está dañado o destruido. Disminución en el funcionamiento del músculo y el comportamiento, seguido por un debilitamiento grave de las funciones cognitivas. Algunos síntomas son la postura anormal, la torpeza, la pérdida de la memoria y la dificultad para realizar ciertas tareas.
5. Fibromialgia: Trastorno muscular, se siente dolor al tocar algunas áreas, como las articulaciones y músculos. Sus síntomas son el cansancio, la pérdida de memoria a corto y largo plazo, dificultad para concentrarse y lenta ejecución de tareas.
6. Enfermedad de Wilson**:** Enfermedad genética no común debido a la acumulación de cobre. Efectos físicos, enfermedad del hígado. Pérdida de la memoria y la falta del criterio y la capacidad de la toma de las decisiones.

Enfermedades neuro-degenerativas que causan la pérdida de la memoria:

1. Esclerosis lateral amiotrófica: enfermedad de las neuronas en el cerebro, el tronco cerebral y la médula espinal que controlan el movimiento de los músculos voluntarios. Se debe a un defecto genético. La causa se desconoce en la mayoría de los casos. Debilitamiento muscular, espasmos e incapacidad para mover los brazos, las piernas y el cuerpo.
2. Enfermedad de Parkinson:Producida por la muerte de neuronas de la sustancia negra, que producen dopamina. Síntomas: Rigidez muscular. Lentitud de movimientos voluntarios y automáticos, anomalías posturales anomalías al andar: marcha lenta, arrastrando los pies. Episodios de bloqueo (los pies parecen que están pegados al suelo). Trastorno del equilibrio y de sueño.

Tratamientos

Medicamentos

Los psiquiatras son especialistas en enfermedades mentales, tanto en su diagnóstico como su tratamiento. Ellos pueden prescribir medicamentos, mientras que los terapeutas son personas quienes utilizan la psicoterapia para ayudar a mejorar el estado mental de los pacientes. Los terapeutas no pueden prescribir medicamentos, sin embargo, hay muchos tipos de medicamentos psico-activos auxiliares en el tratamiento de las enfermedades mentales de los pacientes.

Por ejemplo, los antidepresivos son los medicamentos más comunes recetados por los psiquiatras, ya que es frecuente que los pacientes tengan algún grado de depresión. Los antidepresivos más comunes son “los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina”. Estos medicamentos son los más eficaces y conllevan menos efectos secundarios.

Terapias

Las terapias se realizan de paciente a terapeuta, por lo general el paciente le cuenta sus sentimientos al terapeuta, y se establece una relación de buena comunicación y confianza.

La psicoterapia es de los tratamientos más efectivos, los esfuerzos que los pacientes realizan al inicio son importantes, pero con el tiempo y la rutina se genera un cambio tanto mental como físico y es altamente efectiva para el desarrollo cerebral y así mejorar el trastorno mental con el tiempo.

Hay ejercicios mentales que pueden llegar a ser muy eficientes y ayudan a mejorar el estado mental de los pacientes como, por ejemplo: el yoga, puesto que ayuda a relajar a los pacientes. La musicoterapia, ayuda a desarrollar la inteligencia musical y la agilidad mental de los pacientes. El arte-terapia, ayuda a desarrollar la paciencia y auto-control de los pacientes y la terapia somática, etc.

Debemos recordar que existen opciones alternativas a la medicina para tratar a las personas que padecen la pérdida de la memoria.

La cura para estas enfermedades no es fácil y en ocasiones sólo se controla, pero existen tratamientos que ayudan a mejorar el estado de los pacientes. Los especialistas son los psiquiatras, psicólogos y terapeutas, quienes tienen estudios en psicología y medicina general y pueden comprender mejor el funcionamiento del cerebro y cómo es afectado.

Cuidados y recomendaciones

~~Algunos medicamentos pueden ayudar en las etapas iniciales y medias de la enfermedad de Alzheimer y pueden evitar que empeore la pérdida de memoria, sin embargo, estos medicamentos pueden tener efectos secundarios y no funcionar para todo individuo.~~

Algunas recomendaciones (Autor, año), para los pacientes con problemas de memoria son:

* Acudir a un doctor
* Estar activo, pasar más tiempo con la familia y amigos y aprender nuevas habilidades
* Controlar la presión arterial alta
* Vigilar los niveles del colesterol
* Cuidar la diabetes
* Dejar de fumar

Algunos cuidados (Autor, año), para los problemas de pérdida de la memoria son:

* Aprender nuevas actividades
* Convivir con amigos y familiares
* Utilizar como calendarios grandes, listas con cosas por hacer y notas que les ayuden a recordar
* Poner artículos esenciales en el mismo lugar, todos los días
* Descansar
* Hacer ejercicio y comer bien
* No beber alcohol
* Pedir ayuda en caso de depresión o ansiedad

Edades óptimas de la memoria

Edades óptimas de retención de datos

La gran ventaja de aprender de niño es la poca conciencia que se tiene en cualquier ámbito, los niños se divierten,esa es su principal manera de conocer el mundo,jugando aprenden. La mayoría de los adultos, a no ser que entiendan cómo funciona el aprendizaje, sufren y se frustran. La gran diferencia de que un niño y un adulto aprendan lo mismo es el que el adulto agrega cosas al proceso de aprendizaje que en cambio el niño no.

1. Los niños solo se ponen una tarea y la realizan, no están teniendo en cuenta, cuanto tiempo tardan, si es una buena inversión, el niño solo lo hace por curiosidad.
2. El adulto se acostumbra y después no quiere salir de su zona de confort, entiende que hay posibilidades de fracaso y a ser juzgado por el otro o por sí mismo. Sin embargo, para los niños es algo interesante el descubrir su entorno y cosas que jamás habían experimentado.
3. Por último, el temor a que no salga bien y el no lograrlo.

Nuestra mente tiene la capacidad de crear neuronas y conexiones neuronales a lo largo de nuestra vida. Pero si no ejercitas tu mente tu cerebro se va a encoger, haciendo más lento el proceso de aprendizaje.

Los niños pequeños aprenden más rápido que un adolescente o que un adulto, ya que sus redesneuronales están desarrollándosey tienen mayor predisposición a conocer cosas nuevas y aprender. Durante la infancia, nuestra habilidad cognitiva nos permite aprender rápidamente. Existe una tendencia favorable inclinada a la corrección de erroresen niños, ya que los adultos suelen no ser tan abiertos a la crítica, o al menos no tanto como los infantes.

Razones por las que unos datos se retienen más que otros

El almacenar datos no solo se trata de un proceso de selección que tan trascendental fue un recuerdo, sino que muchos recuerdos son desechados debido a su parecido con otros recuerdos. Puede que algunos recuerdos comunes sean desechados rápidamente, pero mientras más envejecemos recordamos menos puesto que los recuerdos son numerosos.

Para recordar algunas cosas nuevas es necesario olvidar otras viejas. Recordamos lo verdaderamente importante, lo que es capaz de emocionarnos. De alguna manera jerarquizamos nuestros recuerdos. Nuestro cerebro es capaz de almacenar y tener memoria mayor de la que ejercemos.

Cuando algo nos emociona, es casi imposible olvidarlo**.** No se olvidan las alegrías o disgustos. El cerebro retiene esas situaciones porque la emoción que las acompaña activa las regiones implicadas en la formación de las memorias, como el hipocampo y la corteza cerebral. Además, la liberación de hormonas como la adrenalina contribuye a reforzar la memoria de las situaciones emocionales. Las emociones nos ayudan a retener información en el cerebro.

Desafortunadamente, el olvido puede consistir también en la pérdida de conexiones entre las neuronas. En las personas mayores, las memorias más vulnerables al olvido son las más recientes (memoria de corto plazo).

La razón por la cual pocas personas recuerdan anécdotas de su infancia menor a 3 años es porque la producción de neuronas es muy alta a edades tempranas. El cerebro de un bebé recién nacido es el 25% de lo que podría llegar a ser al ser un adulto.

Influencia de las artes en la memoria

La música se procesa en la corteza auditiva que está en el lóbulo temporal, las artes que conllevan movimiento como el baile o el teatro activan la corteza motora, las artes visuales como la pintura se procesan principalmente en los lóbulos occipital y temporal, mientras que la poesía o la prosa implican a las áreas de Broca y Wernicke relacionadas con el procesamiento lingüístico (si, Miss Gaby se esmeró en que supiéramos eso).

La música aparece como una “terapia neuropsicológica” que mejora habilidades de la conducta, el lenguaje, la memoria y la inteligencia espacial, entre otras. Investigaciones científicas han demostrado que escuchar música y tocar instrumentos musicales estimula el cerebro y mejora la memoria. Además, se trata de un efecto a largo plazo y no sólo a corto plazo, la música reaviva nuestros recuerdos ya que hay canciones que las asociamos a una determinada etapa de nuestra vida y adquirimos recuerdos de ésta.

La música influye en la memoria emocional. Hay emociones, la música funciona como un vehículo muy importante capaz de transmitir sentimientos y, nos ayuda a recordar.

La música actúa en el subconsciente quedándose grabada en la memoria de las personas sin que éstas sean conscientes de ello. Por algo a veces tarareamos cierta canción que ni recordamos haber escuchado, por ejemplo.

La música potencia el aprendizaje verbal. Los niños que van de la mano con la música desde temprana edad tienen más capacidad para concentrarse, aprender, así como aprender a hablar antes. Por algo existen mil y un compilaciones y discos de Tchaikovsky o Beethoven para que los niños hablen antes o crezcan a lo Jimmy Neutrón.

Formas de Prevención

Ejercicios

En un estudio se realizaron experimentos que consistían en que se dibujaran o escribieran diferentes cosas. El estudio encontró que los sujetos eran más capaces de recordar los artículos cuando los dibujaron. La terapia de arte ayuda los pacientes con demencia (algo parecido a mi idea original pero ni en una enciclopedia encontré algo útil) . Crear arte ayuda a mejorar la memoria y otras actividades cognitivas, lo cual es particularmente importante para los pacientes con demencia.

Bailar es una disciplina que implica la memoria, ya que está activo el lóbulo temporal, y además tiene que ver con los sonidos y la memoria. Cuando practicamos un baile que nos exige recordar pasos y secuencias, estimulamos el poder mental. Algunos estudios han mostrado que el baile disminuye el riesgo de demencia. Se ha reportado que las personas que practican el baile de salón al menos dos veces por semana son menos propensas a sufrir demencia. Esto a su vez fortalece la memoria procedimental o de trabajo.

Recomendaciones/Información que cura

Se recomienda el consumo de vitamina B o DHA que es un ácido graso que forma parte del Omega-3 y se puede encontrar en pescados de agua fría como el salmón, sardina y atún (Sin enlatar). El ejercicio también es otro aspecto importante por considerar, ya que induce hábitos los cuales ayudan a llevar una rutina y poseer un orden mental, el flujo sanguíneo influye bastante así que se debe considerar en estudiar su salud cardiovascular. Los juegos mentales como acertijos (ah, Monty Hall) y rompecabezas no solo pueden prevenir la pérdida de memoria, sino que también pueden ayudar a un paciente que ya tiene un problema de memoria, dos pájaros de un tiro.

Demencia Senil

Definición de demencia senil

Una de las enfermedades más frecuentemente relacionadas con la pérdida de memoria es la demencia, y no, no es cierto que todas las personas de la tercera edad gruñonas y olvidadizas tengan demencia senil. La demencia es un “término general que describe un deterioro de la capacidad mental, lo suficientemente grave como para interferir en la vida diaria” (según la Alzheimer's Association), esta enfermedad es un deterioro mental que afecta en las actividades cotidianas de la persona y se puede manifestar de diferentes maneras como en la memoria, el lenguaje, la percepción, el juicio o el razonamiento, y es degenerativa lo que la vuelve totalmente irreversible. Esto significa que no puede ser curada por lo que las funciones cerebrales perdidas por la persona no podrán ser recuperadas, sin embargo, sí puede ser tratada para evitar que la enfermedad avance.

Causas

La demencia se presenta por lo general en personas de la tercera edad, aproximadamente a partir de los 60 años, sin embargo, la edad no es condicionante para que la enfermedad se presente, ya que ha habido casos de personas con demencia menores de 45 años. La enfermedad se da gracias a que células del cerebro se dañan, al verse dañadas varias células de diferentes partes del cerebro, la enfermedad afecta a la persona de distintas maneras, esto en función de qué áreas se vean afectadas. Este daño en las células impide que éstas se puedan comunicar entre sí y por lo tanto no puedan cumplir con su función con normalidad, lo que trae consigo los problemas de memoria, lenguaje, razonamiento, etc.

La demencia se puede dar por una serie de causas biológicas como; tumores cerebrales, falta de vitamina B12 en la sangre, mala irrigación de sangre al cerebro y lesiones cerebrales (como la enfermedad de Huntington, la esclerosis múltiple, Parkinson, parálisis supranuclear progresiva, la enfermedad de Lyme, etc.) o infecciones (como el sida y sífilis), a estas causas biológicas se les denomina de origen metabólico. Otra causa sumamente importante es el abuso de sustancias como el alcohol y el tabaco, ya que estas a su vez van dañando células del cerebro (obviamente).

Diagnóstico

No existe una prueba única para determinar si una persona tiene demencia, sin embargo, cuando una persona tiene una serie de síntomas que se ven reflejados en su día a día, por ejemplo, cuando olvidan donde dejaron las cosas, se olvidan de pagar cuentas, olvidan cómo moverse fuera de donde viven, o cuando empiezan a tener dificultades para hablar con normalidad, un doctor analiza los comportamientos de la persona y su antecedente clínico y el de su familia para determinar si tiene demencia y de qué tipo tiene, en muchas ocasiones la demencia es progresiva, lo que significa que los síntomas empiezan muy lentamente y casi desapercibidos y rápidamente empieza a tener severos problemas para interactuar con los demás en la vida cotidiana, lo que hace más difícil que los médicos lo puedan determinar.

Tipos de demencia

Hay dos tipos de demencia como el Alzheimer, demencia cardio-vascular, demencia con cuerpo de Lewy y la demencia frontal-temporal. Y, por otro lado, está la demencia no común como; El síndrome de Wernicke-Korsakoff (relacionado con el alcoholismo), el Parkinson, la enfermedad de Huntington y La enfermedad de Creutzfeldt-Jakob.

Tratamiento

Actualmente no existe un tratamiento definitivo ni 100% efectivo para la demencia, pero existen varios medicamentos que ayudan a las personas de manera temporal con los síntomas que tienen, específicamente la demencia degenerativa no tienen cura ni tratamiento para detener o alentar el avance, lo que hace que sea más difícil de lidiar con la enfermedad para la persona que la padece, por lo general se administran antidepresivos, ya que al no haber una cura, lo único que se puede hacer, es evitar que la persona sufra las consecuencias de la demencia.

El mejor tratamiento para una persona que sufre de demencia es el apoyo y cariño de sus familiares (por más cliché que suene), ya que al tener demencia las personas dejan de tener un sentido claro de su realidad y todo para ellos se vuelve confuso, por lo que lo mejor es buscar apoyo para las personas que lo padecen. Tener una buena alimentación, hacer ejercicio constantemente y estar en buen estado físico contribuye a que la enfermedad sea más llevadera y que las personas puedan seguir teniendo una calidad de vida.

Consecuencias

La grave consecuencia de tener demencia es que cuando el cerebro deja de hacer todas las funciones de manera correcta, tanto los enfermos como los familiares se ponen en riesgo ya que, al no tener la misma función de memoria no son capaces de reconocer personas, lugares o situaciones que los ponen en riesgo.

Prevención

La demencia depende de cuestiones biológicas y hereditarias, por lo que no se puede prevenir, sin embargo, ésta probado que las personas que tienen mejor salud física (buena alimentación, ejercicio constante, no consumo de sustancias como alcohol y tabaco) y buena habilidad mental (ejercitando la mente con crucigramas, juegos de memoria, etc.) la enfermedad los afecta menos y se vuelve un poco más llevadero o tolerable.

**Discusión**

La investigación ~~realizada~~ cumplió bastante ~~bien (tomando en cuenta que lo empecé hoy)~~con el propósito de dar a conocer un poco de cada una de las enfermedades mentales que se relacionan con la pérdida de la memoria. Adicionalmente, se desarrollan conceptos básicos ~~para entender el resto de la investigación~~ como son el ~~concepto~~ de memoria y los tipos de memoria, y se explica ~~con fundamentos científicos y médicos~~ la importancia de saber sobre este tema ~~y de cómo afecta a las personas que lo padecen y qué repercusiones tiene en la sociedad.~~

La cantidad de información que hay sobre el tema y lo poco que en realidad sabemos sobre él es impresionante. ~~a su vez también lo poco que se está involucrado en él y el poco interés que este despierta en la sociedad. Después de realizar la investigación nos dimos cuenta de que este tema tiene mucha más importancia de lo que consideramos al principio por lo que realmente fue toda una experiencia conocer tanto sobre el tema.~~

~~Al final de toda esta furtiva, exhaustiva y alocada investigación se da una cuenta Es claro el papel tan importante que juega la sociedad y la familia para que las personas que sufren de estas y otras enfermedades puedan sobre llevar sus efectos y de que al estar la sociedad tan indiferente ante este tema y de realmente no tener mucho conocimiento del mismo no se pueden involucrar y no ayudan y cooperan tanto como deberían, lo cual retrasa el proceso de las personas para mejorar con su enfermedad. Sin embargo, también se dio a notar de que no solo la sociedad es la que no toma acciones.; El gobierno no impulsa a las personas con ningún tipo de campaña a involucrarse lo que provoca que este tema de tanta importancia social pase tan desapercibido.~~

Estoy convencido (o al menos eso espero) de que una vez que las personas sepan más del tema y de que se le dé más importancia a la situación la gente se involucra más e incluso se plantean nuevas posibles soluciones al problema con la intención de ayudar a las personas que padecen de este tipo de situaciones. El primer paso es dar la investigación al público, él segundo y último es que se cambie o mejore con la información.

**Conclusión**

En un párrafo, escribe qué es lo que esperas que la gente que lea tu trabajo concluya. ¿qué es la memoria? ¿Qué padecimientos asociados con la edad pueden presentar las personas?

**Bibliografía**

Godoy, J. (2010, noviembre 23). LA MEMORIA II. Fases de la memoria y tipos de memoria. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <http://kinesiologiaholistica.com/blog/2010/11/23/la-memoria-ii-fases-de-la-memoria-y-tipos-de-memoria/>

<http://www.mailxmail.com/cuales-son-tipos-memoria-que-tiene-ser-humano_h>

Cajal, A. (s. f.). ¿Qué es la Memoria Humana? Recuperado 14 de mayo de 2020, de https://www.lifeder.com/memoria/

Soria, D.T. (1988). *Psicología.* México, D.F. editorial esfinge. P.151-157

Pérdida de memoria. Recuperado de:[https://www.cognifit.com/es/pérdida-de-memoria](https://www.cognifit.com/es/perdida-de-memoria). Consultado 14 de mayo de 2020.

La saludi (s.a.) Los tipos de las enfermedades de la pérdida de la memoria. Recuperado de: https://lasaludi.info/tipos-de-enfermedades-perdida-de-la-memoria.html. Consultado 14 de mayo de 2020.

2018. Recuperado de: https://www.nia.nih.gov/health/do-memory-problems-always-mean-alzheimers-disease. Consultado el 14 de mayo de 2020.

¿Qué es la demencia?, por: la asociación de Alzheimer, recuperado de: https://www.alz.org/espanol/about/qu%C3%A9-es-la-demencia.asp#causes, consultado: el 14 de mayo, 2020.

Demencia senil (causas, síntomas, tratamientos y prevenciones), recuperado de: https://www.guiatucuerpo.com/demencia-senil/, consultado: 14 de mayo del 2020.

Demencia senil, recuperado de: http://www.cuidateplus.com/enfermedades/neurologicas/demencia-senil.html, consultado: sábado 14 de amyo de 2020

Demencia senil: causas, síntomas y tratamientos, recuperado de: https://www.bonomedico.es/blog/demencia-senil-causas-sintomas-tratamiento/, consultado: ¿Tengo que seguir poniendo la misma fecha en todos?

Tipos de demencia senil, recuperado de: https://www.dementiacarecentral.com/caregiverinfo/tipos-de-demencia/, consultado: 14 de mayo de 2020.

Espigares,V. Why kids learn faster than you Recuperado de: http://www.victorespigares.com/how-to-learn-like-a-child/?lang=es.Consultado 14 de mayo de 2020.

Morgado, I. (2019, enero 12). Cerebro humano: así funcionan el recuerdo y el olvido. Recuperado 14 de mayo de 2020, de http://www.mentesana.es/psicologia/cerebro/cerebro-humano-asi-funcionan-recuerdo-olvido\_937

(Libro de psicología de Miss Gaby que literalmente no tiene ni portada ni título ni autores y no hay manera que sepa que libro es) Consultado el decimocuarto día del quinto mes del año 2020

Giménez, S. (s. f.). Música y memoria. Recuperado 14 de mayo de 2020, de http://intersecciones.psi.uba.ar/index.php?option=com\_content&view=article&id=264:musica-y-memoria&catid=11:alumnos&Itemid=1

Pearson. (2015, septiembre 16). Siete argumentos que conectan música y memoria. Recuperado 14 de mayo de 2020, de https://redmusicamaestro.com/siete-argumentos-que-conectan-musica-y-memoria/

https://youtu.be/SZbdK9e9bxs

https://youtu.be/HVWbrNls-Kw

…Quitemos los memes del final 😊