

Cómo tener una buena memoria incluso cuando te haces mayor



Al igual que otros aspectos de nuestro cuerpo y nuestra mente podemos cuidar esta capacidad cognitiva para que se mantenga en buenas condiciones a pesar de los años.

El deterioro del hipocampo, un déficit hormonal o una reducción del riego sanguíneo pueden conducir a un **desgaste progresivo de la memoria** según vamos añadiendo velas a nuestra tarta de cumpleaños. El mantenimiento de esta habilidad cognitiva no se basa solo en realizar ejercicios mentales para mejorarla. La memoria **tiene como soporte una base fisiológica** que hay también que cuidar.

Con los años, es normal que **la memoria se vaya volviendo más endeble**. Aprender y recordar nueva información puede llevarnos más tiempo y esfuerzo y los lapsus suelen ser también más frecuentes. Con todo, existen algunas estrategias que permiten retrasar su deterioro e incluso mejorarla, como la persona que comienza a hacer ejercicio a los 40 se siente mejor que unos años atrás.

Los estados mentales relacionados con la tristeza acaban impidiendo que la memoria a corto plazo funcione como debería

¿Qué estrategias hay que seguir para tener una memoria en forma? Te presentamos cinco que **la medicina avala** y que

demuestran que no hay por qué resignarse a perder recuerdos por culpa de la edad.

Elimina problemas externos

Los déficits de memoria tienen una estrecha relación con ciertas causas médicas que tu propio doctor te puede ayudar a paliar. La depresión y la ansiedad son dos grandes enemigos, ya que el estado de ánimo es vital para que **los recuerdos queden bien fijados en nuestra mente**. Los estados mentales relacionados con la tristeza acaban impidiendo que la memoria a corto plazo funcione como debería.

Algunos medicamentos, como pastillas para dormir, así como la falta de vitaminas, problemas auditivos e incluso de tiroides, de riñones o de hígado pueden repercutir en una menor capacidad para dejar grabadas nuestras vivencias.

El tiempo que pasamos durmiendo permite asentar los eventos importantes que han sucedido a lo largo del día y trasladarlos a la memoria a largo plazo

Si sientes que existe una conexión entre alguna de estas causas y una disminución en tu capacidad para recordar, **habla con tu médico** para tratar los problemas o modificar las dosis si estás bajo algún tipo de tratamiento.

Controla la presión arterial

Los problemas de hipertensión que **no han sido tratados a tiempo** están íntimamente conectados con la capacidad para almacenar y procesar recuerdos. Algunas **demencias y deterioros cognitivos leves** tienen, de hecho, su base en esta enfermedad.

Altos niveles de tensión arterial repercuten directamente en el riego sanguíneo. Se aconseja, por ello, evitar el tabaco, el **consumo de alcohol inmoderado** y descansar todas las noches entre siete y nueve horas.



Foto: iStock.

Este último factor se presenta como particularmente relevante ya que el sueño juega un papel fundamental en la consolidación de los recuerdos. El tiempo que pasamos en la cama, desconectados del mundo, permite **asentar los eventos importantes** que han sucedido a lo largo del día y hacerlos pasar a la memoria a largo plazo.

Haz ejercicio de forma regular

Se ha demostrado, en particular, que los **deportes aeróbicos** ('running', ciclismo, natación, remo) mejoran de forma evidente la memoria, según un estudio publicado por la Universidad de British Columbia. Dichas actividades parecen tener **repercusiones directas sobre el hipocampo**, el área del sistema nervioso más comprometida para la memoria verbal y el aprendizaje, pudiendo incluso aumentar su tamaño.

De manera directa, el ejercicio aeróbico **aumenta el flujo sanguíneo**, reduce la resistencia a la insulina y estimula los así llamados factores tróficos, un conjunto de sustancias de

naturaleza proteica que junto con las hormonas y los neurotransmisores desempeñan una función fundamental en la comunicación interneuronal.

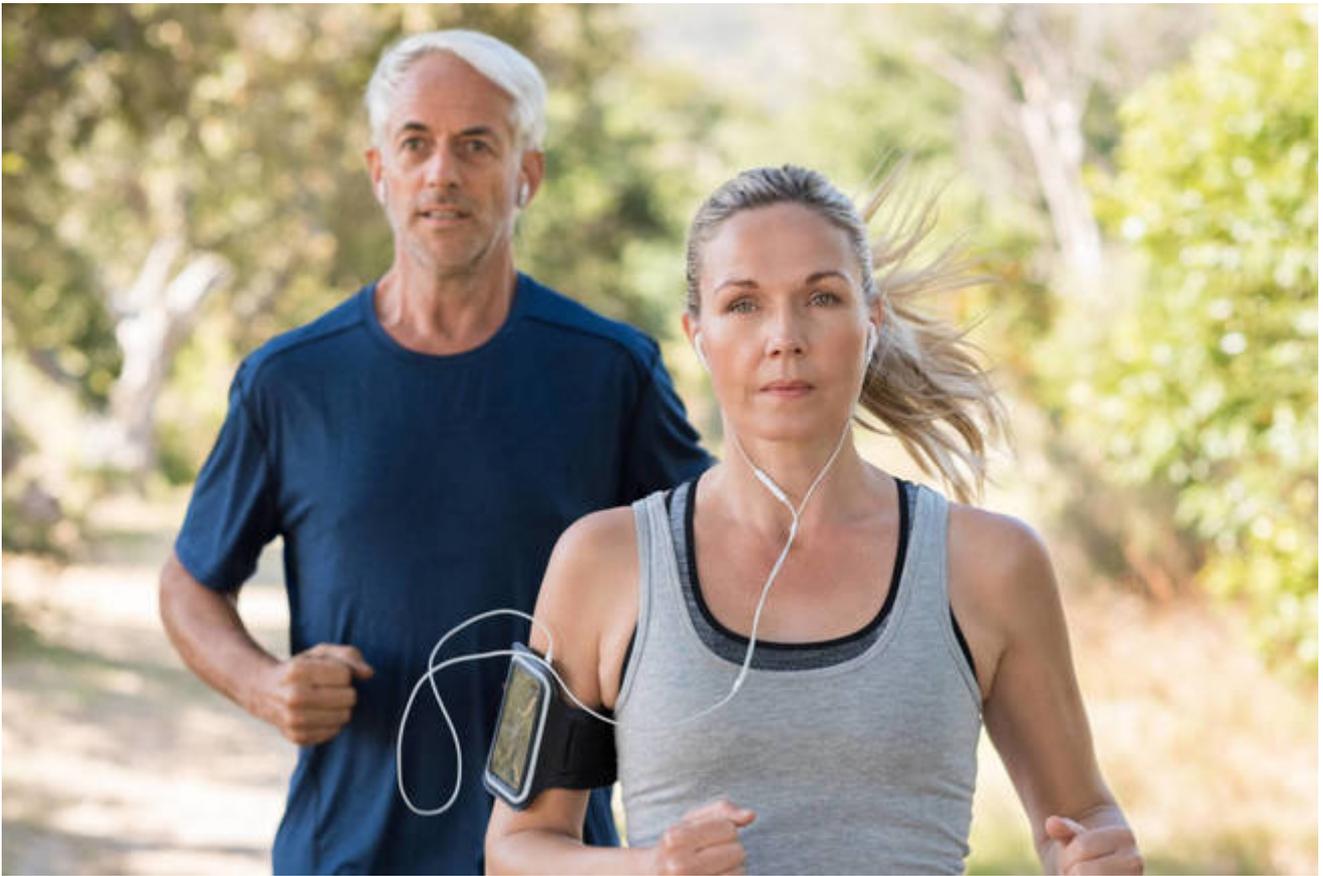


Foto: iStock.

Indirectamente, el ejercicio mejora los estados de ánimo, reduce el estrés y mejora el sueño: tres condicionantes, que, como hemos visto, son todo un obstáculo para conseguir una memoria óptima.

Sigue una dieta mediterránea

El régimen del que se sienten orgullosos Italia, España y Grecia **aumenta la longevidad** y hace que se registren menos casos de la enfermedad de Alzheimer.

Cuando usas la mano no dominante, activas y conectas diferentes regiones cerebrales que estimulan nuevos recuerdos

Según un estudio llevado a cabo por dos universidades australianas, las dosis de frutas, verduras y pescado presentes en esta dieta, combinadas con las tomas moderadas de

carne roja y azúcares, arrojan **evidencias empíricas** de que la memoria y la atención se ven mejoradas.

Acepta retos

Hobbies que en apariencia pueden parecer inocuos, como jugar a las cartas, al dominó o completar pasatiempos tienen, sin embargo, efectos muy provechosos de cara a **mantener ciertas habilidades cognitivas pasada una determinada edad**.

Cualquier momento de la vida es bueno para ir más allá e intentar adquirir un nuevo conocimiento o incluso un segundo idioma. Ya sea desde un punto de vista **intelectual o práctico**, cuanto más alejada esté la nueva competencia de lo que estamos acostumbrados, más a prueba pondremos a nuestro cerebro y más lo ejercitaremos.



Foto: iStock.

Expertos como el doctor **Allen Sills**, profesor de cirugía neurológica en el Vanderbilt Medical Center recomiendan actividades tan extravagantes como intentar

utilizar la mano izquierda si eres diestro o la derecha si eres zurdo: “Cuando usas la mano no dominante, activas y conectas diferentes regiones cerebrales que estimulan nuevos recuerdos”.

Fuente: elconfidencial.com