

12 FACTORES QUE AFECTAN TU MEMORIA

Por María Fernanda – Sept- 2014

Salís del trabajo después de un día agitado, subís a tu auto y manejas hasta tu casa. En el camino vas pensando que al llegar tendrás (¡por fin!) ese momento de paz que tanto necesitabas: tirado en el sillón más cómodo, con una taza de café y un sándwich en las manos, mirando tu serie de televisión favorita. Cuando llegás a tu casa anhelando la materialización de lo planificado (con la sensación de que es lo único que realmente importa en el mundo en ese momento), buscás la llave para abrir la puerta, pero... ¡¿dónde está?!, ¡¿DÓNDE ESTÁ?!



Por lo general el olvido no es algo serio, dice el Dr. Majid Fotuhi, fundador y director médico de NeurExpand Brain Center, en Luterville, y coautor de The Memory Cure. Ciertos medicamentos, algunos gérmenes, la falta de sueño e incluso el estrés, pueden afectar tu memoria. Lo bueno es que ella es maleable y por tanto puede cambiar y mejorar. Según el Dr. Fotuhi, la memoria puede ser potenciada con intervenciones simples y poderosas.

A continuación te presentamos 12 cosas inesperadas que impactan en la memoria:

FALTA DE SUEÑO

Haber asistido a la fiesta de la noche anterior hace que sea menos probable que recuerdes el nombre de tu nuevo compañero de trabajo al día siguiente. “Mientras que una parte del cerebro toma una siesta cuando dormimos, áreas más profundas involucradas con la memoria y la respuesta emocional se vuelven relativamente más activas” dice el Dr. Allen Towfigh, director médico de New York Neurology & Sleep Medicine. “Las personas con privación del sueño y trastornos del sueño no sólo sufren de deterioro de la memoria, sino también de fatiga diurna, disminución de la atención, y reducción del tiempo de reacción.” La recomendación estándar de ocho horas de sueño cada noche no necesariamente funciona para todos. Si te despiertas cansado y caes dormido inintencionalmente durante el día, entonces puedes necesitar más horas de sueño, dice el Dr. Towfigh.



UNA TIROIDES DISFUNCIONAL

Cuando la tiroides está fuera de control, puedes sentir demasiado calor, demasiado frío, ansiedad o depresión, y tu memoria también puede verse afectada. “Aunque la tiroides no tiene un papel específico en el cerebro, la pérdida de memoria es algo que una persona nota cuando deja de funcionar con normalidad”, dice el Dr. Fotuhi. Ella es una glándula en forma de mariposa que se encuentra delante de la tráquea, y se encarga de casi todos los procesos metabólicos del cuerpo. “Las personas con niveles altos o bajos de tiroides (muy común en las mujeres) pueden tener dificultades con la memoria y la concentración”, dice. Pide a tu médico un examen simple de tiroides para determinar si es la culpable de tus problemas de memoria.

Buscás la llave para abrir la puerta, pero... ¿dónde está?!, ¡¿DÓNDE ESTÁ?!

SOFOCOS

“Cuantos más sofocos experimente una mujer durante la menopausia, peor será su capacidad de recordar historias y nombres”, dice el Dr. Fotuhi. “Afortunadamente, los sofocos no dañan el cerebro de ninguna manera, la memoria mejora una vez que los sofocos desaparecen”. Otros síntomas relacionados con la menopausia que contribuyen a la pérdida de la memoria incluyen el insomnio y la apnea del sueño, dice el Dr. Fotuhi.

MEDICAMENTOS RECETADOS

Revisa su botiquín: muchos medicamentos comunes recetados pueden hacerte sentir olvidadizo. Medicamentos para trastornos de ansiedad como Xanax, Valium, Ativan (benzodiazepinas) ponen un freno a la parte del cerebro que mueve los eventos desde la memoria a corto plazo hacia la memoria a largo plazo. Los antidepresivos tricíclicos tienen un efecto similar. Medicinas para el corazón, incluyendo las estatinas y beta bloqueadores también han sido relacionados con problemas de memoria, al igual que los analgésicos narcóticos, fármacos para la incontinencia, las ayudas del sueño, e incluso los antihistamínicos como Benadryl. En pocas palabras: No dejes de tomar tu (potencialmente necesaria para vivir) medicación, pero habla con tu doctor si crees que alguna droga puede estar alterando tu memoria.



ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Hay una fuerte evidencia que indica que la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar alteran los circuitos neuronales involucrados en el desarrollo y recuperación de recuerdos,” dice el Dr. Towfigh. “La severidad de la pérdida de memoria a menudo refleja la severidad del trastorno del ánimo – una depresión severa produce igualmente una severa pérdida de memoria”. Períodos prolongados de estrés todos los días aumentan los niveles de cortisol en el cerebro, lo que hace que nuestras células cerebrales pierdan sinapsis (puentes que conectan unas con otras), esto hace más difícil crear y recuperar recuerdos, y esto es debido a que el estrés cotidiano contrae nuestro cerebro. La buena noticia es que cuando existe pérdida de memoria con un trastorno del ánimo (incluyendo ansiedad y depresión), generalmente, es al menos parcialmente reversible. “A medida que el estado de ánimo del individuo mejora, a menudo también lo hace la pérdida de memoria,” dice el Dr. Towfigh. La severidad de la pérdida de memoria a menudo refleja la severidad del trastorno del ánimo

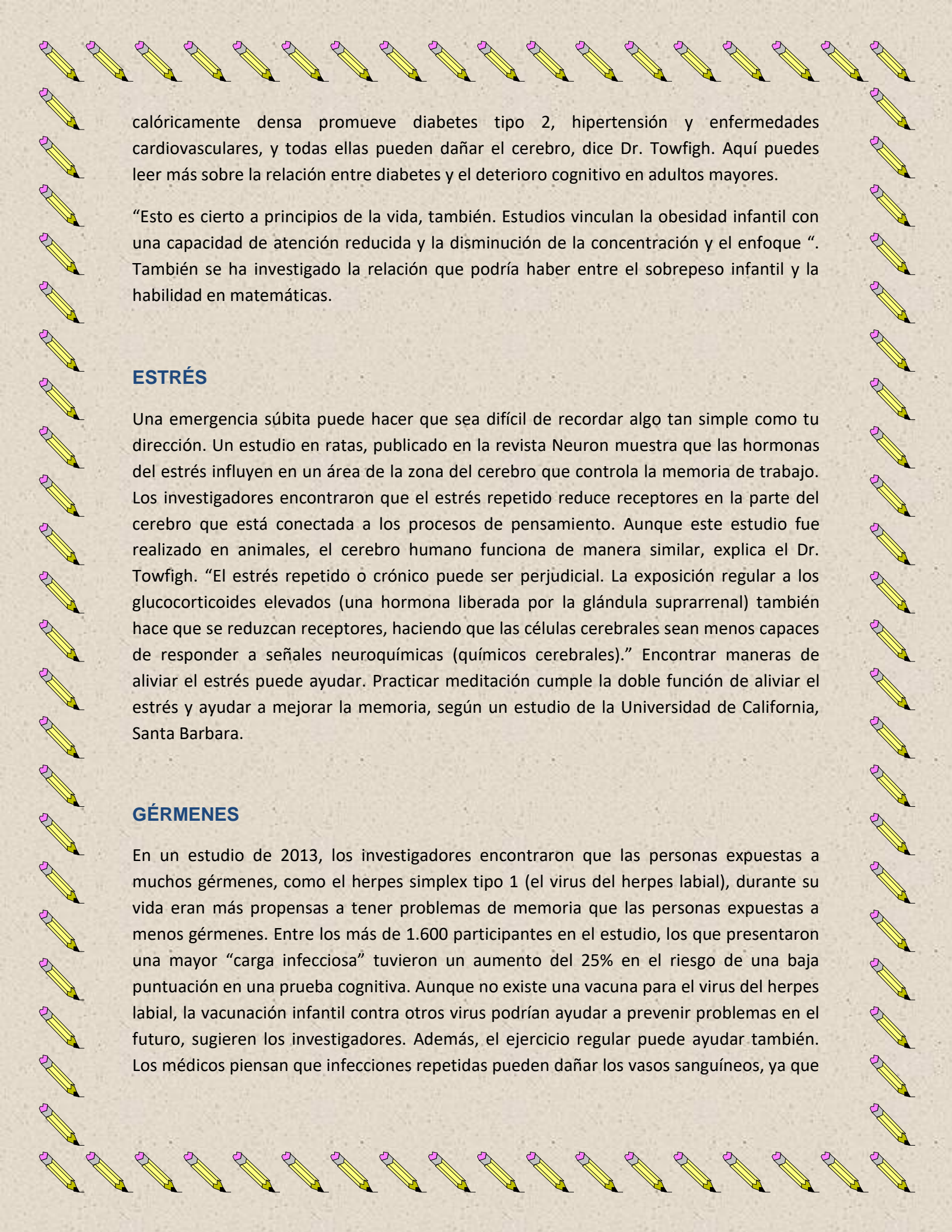
FUMAR

Si todavía fumas, eso puede ayudar a explicar los lapsos de pérdida de la memoria. “Fumar daña el cerebro alterando su suministro de sangre,” dice el Dr. Towfigh. Una investigación publicada en Archives of General Psychiatry reunió datos obtenidos de más de 7.000 hombres y mujeres, y encontró un declive más acelerado de las funciones mentales con el paso del tiempo (incluyendo la memoria junto con el habla y otras funciones cerebrales) de los fumadores comparados con quienes nunca fumaron. “Por otra parte, el tabaquismo promueve la acumulación de proteínas anormales que deterioran la capacidad del cerebro para procesar y transmitir información,” dice el Dr. Towfigh.

UNA DIETA ALTA EN GRASAS

Un estudio reveló que ratones adolescentes tenían habilidades de aprendizaje y memoria más pobres después de ser alimentados con una dieta alta en grasas durante ocho semanas, mientras que otro estudio en ratas de mediana edad encontró que el hipocampo (la parte del cerebro responsable de la memoria a corto plazo) puede ser particularmente vulnerable a los efectos de las dietas altas en grasa.

Se necesita más investigación para determinar a ciencia cierta si las dietas ricas en grasas afectan a la memoria humana, pero esto es lo que sabemos: la alimentación



calóricamente densa promueve diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, y todas ellas pueden dañar el cerebro, dice Dr. Towfigh. Aquí puedes leer más sobre la relación entre diabetes y el deterioro cognitivo en adultos mayores.

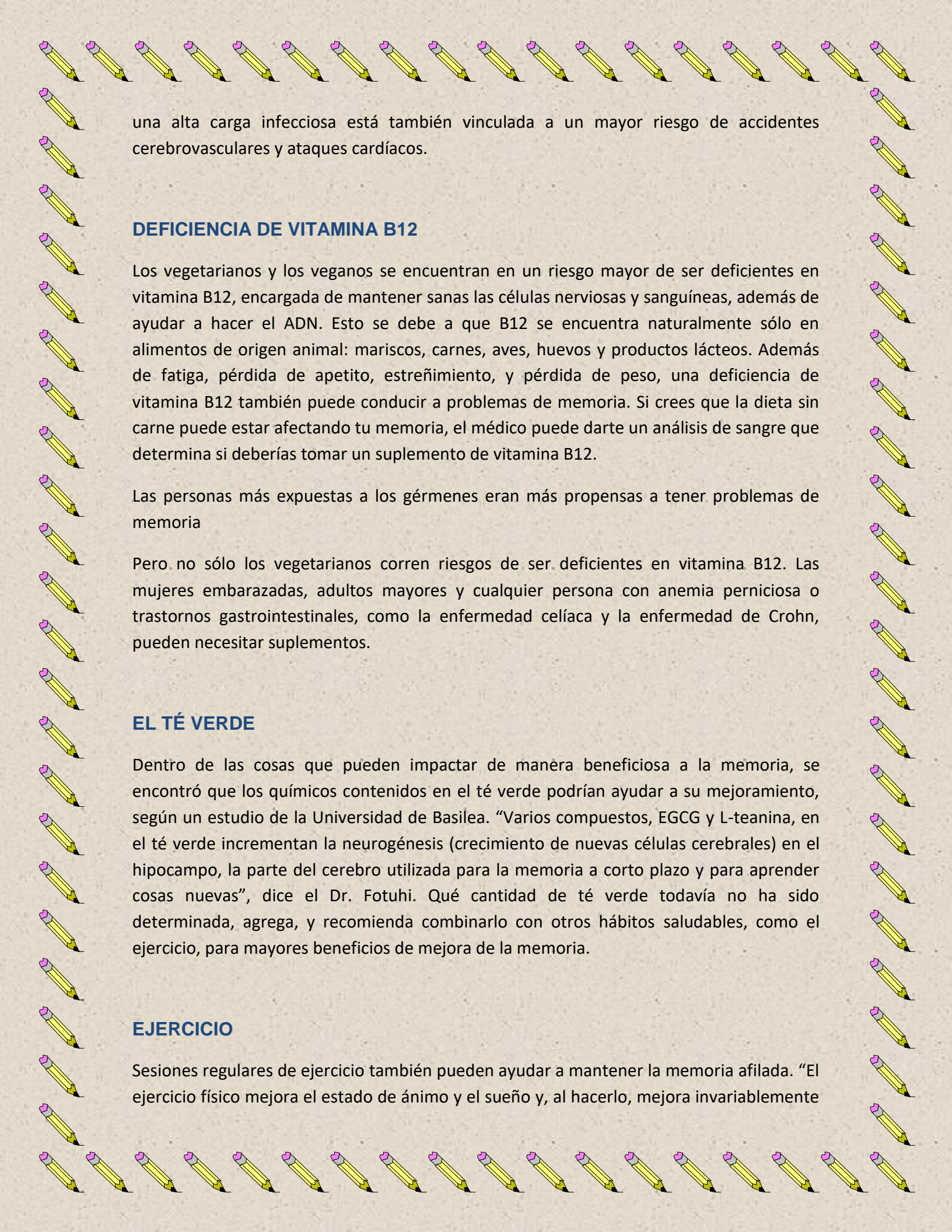
“Esto es cierto a principios de la vida, también. Estudios vinculan la obesidad infantil con una capacidad de atención reducida y la disminución de la concentración y el enfoque “. También se ha investigado la relación que podría haber entre el sobrepeso infantil y la habilidad en matemáticas.

ESTRÉS

Una emergencia súbita puede hacer que sea difícil de recordar algo tan simple como tu dirección. Un estudio en ratas, publicado en la revista Neuron muestra que las hormonas del estrés influyen en un área de la zona del cerebro que controla la memoria de trabajo. Los investigadores encontraron que el estrés repetido reduce receptores en la parte del cerebro que está conectada a los procesos de pensamiento. Aunque este estudio fue realizado en animales, el cerebro humano funciona de manera similar, explica el Dr. Towfigh. “El estrés repetido o crónico puede ser perjudicial. La exposición regular a los glucocorticoides elevados (una hormona liberada por la glándula suprarrenal) también hace que se reduzcan receptores, haciendo que las células cerebrales sean menos capaces de responder a señales neuroquímicas (químicos cerebrales).” Encontrar maneras de aliviar el estrés puede ayudar. Practicar meditación cumple la doble función de aliviar el estrés y ayudar a mejorar la memoria, según un estudio de la Universidad de California, Santa Barbara.

GÉRMENES

En un estudio de 2013, los investigadores encontraron que las personas expuestas a muchos gérmenes, como el herpes simplex tipo 1 (el virus del herpes labial), durante su vida eran más propensas a tener problemas de memoria que las personas expuestas a menos gérmenes. Entre los más de 1.600 participantes en el estudio, los que presentaron una mayor “carga infecciosa” tuvieron un aumento del 25% en el riesgo de una baja puntuación en una prueba cognitiva. Aunque no existe una vacuna para el virus del herpes labial, la vacunación infantil contra otros virus podrían ayudar a prevenir problemas en el futuro, sugieren los investigadores. Además, el ejercicio regular puede ayudar también. Los médicos piensan que infecciones repetidas pueden dañar los vasos sanguíneos, ya que



una alta carga infecciosa está también vinculada a un mayor riesgo de accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos.

DEFICIENCIA DE VITAMINA B12

Los vegetarianos y los veganos se encuentran en un riesgo mayor de ser deficientes en vitamina B12, encargada de mantener sanas las células nerviosas y sanguíneas, además de ayudar a hacer el ADN. Esto se debe a que B12 se encuentra naturalmente sólo en alimentos de origen animal: mariscos, carnes, aves, huevos y productos lácteos. Además de fatiga, pérdida de apetito, estreñimiento, y pérdida de peso, una deficiencia de vitamina B12 también puede conducir a problemas de memoria. Si crees que la dieta sin carne puede estar afectando tu memoria, el médico puede darte un análisis de sangre que determina si deberías tomar un suplemento de vitamina B12.

Las personas más expuestas a los gérmenes eran más propensas a tener problemas de memoria

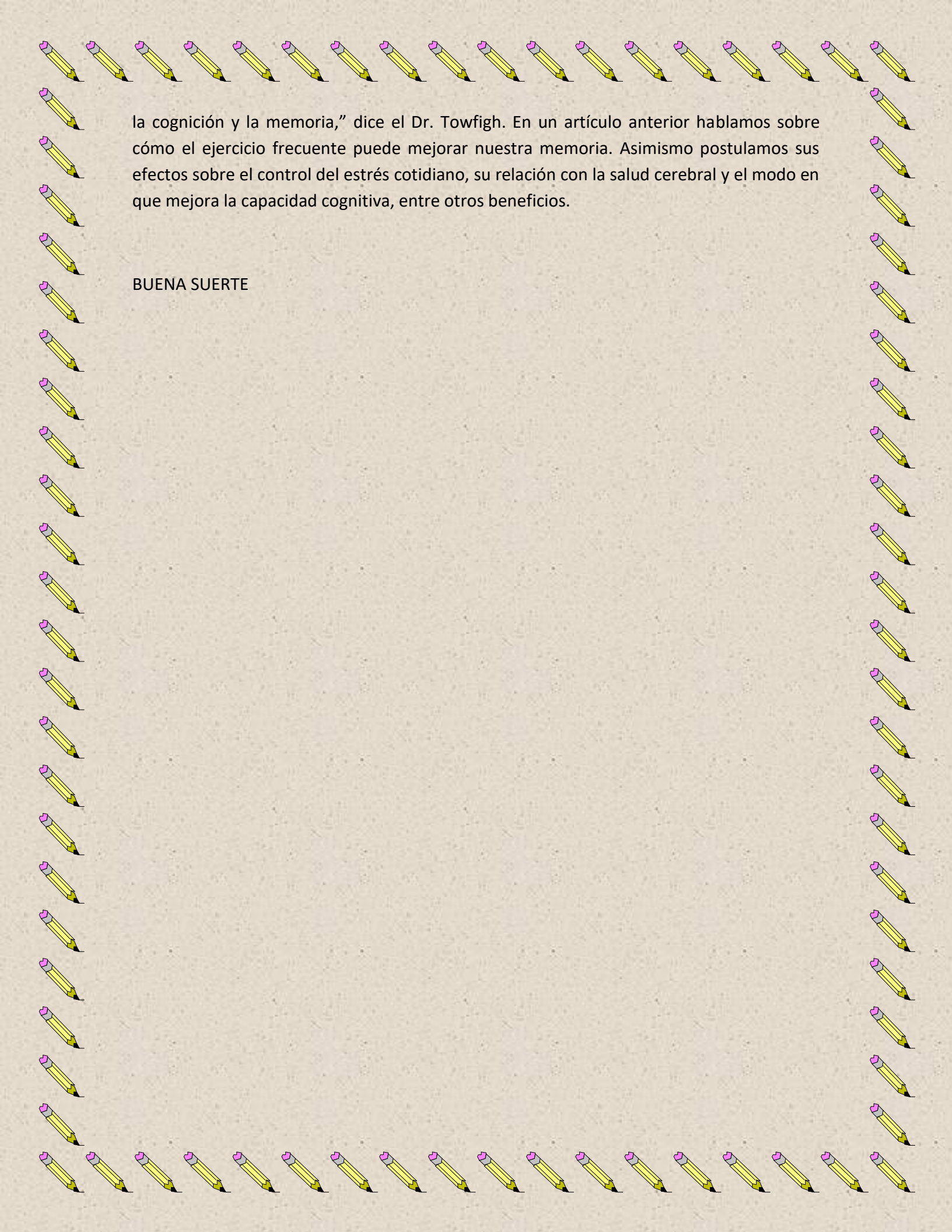
Pero no sólo los vegetarianos corren riesgos de ser deficientes en vitamina B12. Las mujeres embarazadas, adultos mayores y cualquier persona con anemia perniciosa o trastornos gastrointestinales, como la enfermedad celíaca y la enfermedad de Crohn, pueden necesitar suplementos.

EL TÉ VERDE

Dentro de las cosas que pueden impactar de manera beneficiosa a la memoria, se encontró que los químicos contenidos en el té verde podrían ayudar a su mejoramiento, según un estudio de la Universidad de Basilea. “Varios compuestos, EGCG y L-teanina, en el té verde incrementan la neurogénesis (crecimiento de nuevas células cerebrales) en el hipocampo, la parte del cerebro utilizada para la memoria a corto plazo y para aprender cosas nuevas”, dice el Dr. Fotuhi. Qué cantidad de té verde todavía no ha sido determinada, agrega, y recomienda combinarlo con otros hábitos saludables, como el ejercicio, para mayores beneficios de mejora de la memoria.

EJERCICIO

Sesiones regulares de ejercicio también pueden ayudar a mantener la memoria afilada. “El ejercicio físico mejora el estado de ánimo y el sueño y, al hacerlo, mejora invariablemente



la cognición y la memoria,” dice el Dr. Towfigh. En un artículo anterior hablamos sobre cómo el ejercicio frecuente puede mejorar nuestra memoria. Asimismo postulamos sus efectos sobre el control del estrés cotidiano, su relación con la salud cerebral y el modo en que mejora la capacidad cognitiva, entre otros beneficios.

BUENA SUERTE