

SALUD MENTAL:

# Como envejece (y se cuida) la memoria

LA POBLACIÓN CHILENA ESTÁ ENVEJECIENDO. SEGÚN CIFRAS DEL INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICAS, PARA 2050, MÁS DEL 30% SERÁN PERSONAS MAYORES QUE HOY EXPERIMENTAN UN DECLIVE NATURAL DE LA MEMORIA CON LA PÉRDIDA DE DETALLES DE LOS RECUERDOS EVOCADOS Y UNA INFORMACIÓN QUE SE PROCESA MÁS LENTO. UN FENÓMENO QUE SEGÚN EXPERTOS SE AGUDIZA A LOS 65 AÑOS Y QUE EN CHILE AFECTA MÁS A LAS MUJERES.

POR Valentina Cuello Trigo. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea.

Los olvidos de Graciela Contreras (63) comenzaron hace cuatro años. A veces se encontraba en el segundo piso de su casa en Lo Barnechea preguntándose para qué subió y volvía sobre sus pasos hasta que recordaba lo que había ido a hacer. Luego vinieron otras confusiones: para llamar a uno de sus cinco hijos, marcaba el teléfono de todos; también se olvidaba de cumplir con cosas que tenía programadas o de los horarios en que debía tomarse sus medicamentos.

—Mis hijos me dejaron una alarma para que me tome las pastillas para la presión y me digo a mí misma: “Tengo que recordar, tengo que recordar”.

Sin embargo, los olvidos se agudizaron y Contreras consultó al médico. La respuesta del profesional: se trata de algo propio del envejecimiento.

—Nunca pensé que iba a llegar a esta edad, pensé que siempre iba a ser joven.

Hoy, Graciela Contreras establece rutinas para mantenerse activa con juegos cognitivos como puzzles y asistir a sus controles médicos.

Su caso no sorprende a la neuróloga de Clínica Santa María Carolina Delgado, quien asegura que el olvido es una función natural de la memoria. Según la experta, la memoria tiene una capacidad limitada, por lo que frente a nueva información se va borrando aquella que no es tan relevante y que suele alojarse en la memoria a corto plazo.

—Si uno compara a una persona joven con una persona mayor, la memoria de largo plazo debería ser similar, ya que es algo que se preserva bastante bien en el tiempo. Ahora, lo que va perdiendo la persona mayor es la velocidad de procesamiento y la capacidad de

almacenar más información en esta memoria de corto plazo —compara la neuróloga.

La neuróloga de Clínica Alemana, Isabel Behrens, asegura que estos olvidos se inician alrededor de los 65 años y se caracterizan por ocurrir de vez en cuando. En tanto, Susana González, gerontopsiquiatra y jefa de programas de diplomados del Programa Adulto Mayor UC, agrega:

—Cuando se trata de un envejecimiento normal y no hay ninguna enfermedad que afecte el cerebro, se producen cambios que corresponden a un declive de la memoria y que es común a todas las personas mayores. Todo el cuerpo, incluyendo el cerebro, envejece.

Según las cifras del programa de Conocimiento e Investigación en Personas Mayores (Cipem) de la Universidad del Desarrollo y Caja Los Héroes, en 2024 se ha registrado un aumento en la cantidad de personas mayores con un 19,2% de la población. Un porcentaje que de acuerdo a las proyecciones del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) podría alcanzar un 32,1% en el país para 2050.

Frente a este escenario, una publicación de Clínica Mayo sostiene que si bien es frecuente que durante el envejecimiento se observan problemas de memoria, no siempre son la primera señal de una enfermedad o trastornos asociados a esta.

## LA TENDENCIA

En Chile, las mujeres son quienes tienen más problemas de memoria. Este fue uno de los hallazgos de la VI Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez realizada por el Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento (CEVE-UC), publicada en agosto de 2023, donde estas últimas reportaron un mayor problema de memoria con un 42% frente al 19% que representaba a los hombres.

La neuróloga Carolina Delgado explica este fenómeno:

—Las mujeres suelen tener más problemas de salud mental y realizar más funciones que los hombres. Muchas veces son ellas quienes ven los temas domésticos, la maternidad, el trabajo, además tienen trastorno de ansiedad y síntomas depresivos —señala ella y agrega que se debe considerar que hace un par de décadas las mujeres estudiaban menos que los hombres, provocando una menor estimulación cognitiva.

Una investigación, publicada en 2022 por académicos del National Institute for Public Health and the Environment (RIVM) y Vrije Universiteit Amsterdam (VU Amsterdam), evidenció que las mujeres de mediana edad tienen una mejor memoria y procesan la información más rápido que los hombres; sin embargo, con el paso de los años, estas funciones cognitivas declinan más rápido, con una mayor probabilidad de desarrollar una demencia.

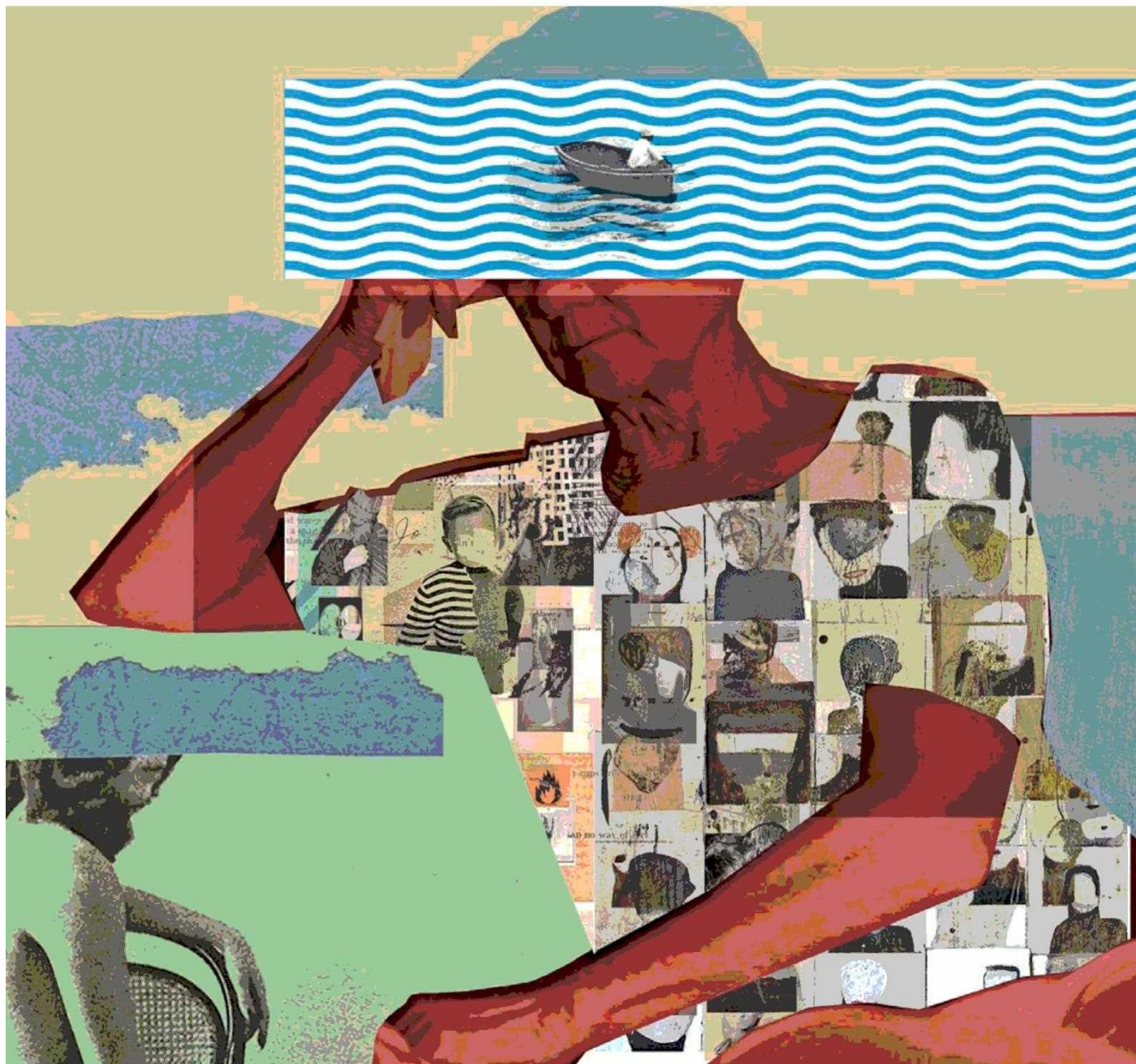
Otro estudio realizado por investigadores portugueses y publicado en la revista británica NPJ Aging, constató que al envejecer se produce una disminución en la velocidad de procesar la información. Asegura que la memoria se ve afectada negativamente frente a la formación de nuevos recuerdos mientras que en aquellos más antiguos se pierde la precisión de estos.

Carolina Gutiérrez, neuropsicóloga de Clínica Dávila, comenta que durante el envejecimiento ocurre una reducción del tamaño del cerebro desde los 40 años, lo que cada una década va disminuyendo en un 5% y se relaciona con una merma de la función cognitiva (memoria).

El médico geriatra del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, Gerardo Fasce, añade que con este fenómeno también se produce una pérdida de neuronas y en algunos casos un grado de daño vascular que interfiere en las conexiones a nivel cerebral.

La neuróloga Behrens agrega que esta pérdida de neuronas y/o sinapsis: el proceso de comunicación de estas, ocurre en zonas del cerebro relacionadas con la memoria, causando fallas visoespaciales (la habilidad de ubicarse en el espacio), dificultad de encontrar nom-





bres que después aparecen o una lentitud al procesar la información.

## LA DISTINCIÓN

A sus 64 años, la dirigente comunal Rosa Gana asumió que olvidar es parte de su envejecimiento. Lo enfrenta a través del entrenamiento de su memoria con juegos y una vida activa. Pero esa tranquilidad no siempre ha estado presente.

—A veces me frustró, porque se me pierden las cosas y me digo: “Esto no debería ser así”, y uno empieza a asociarlo con el alzhéimer, porque empieza así... con olvidos.

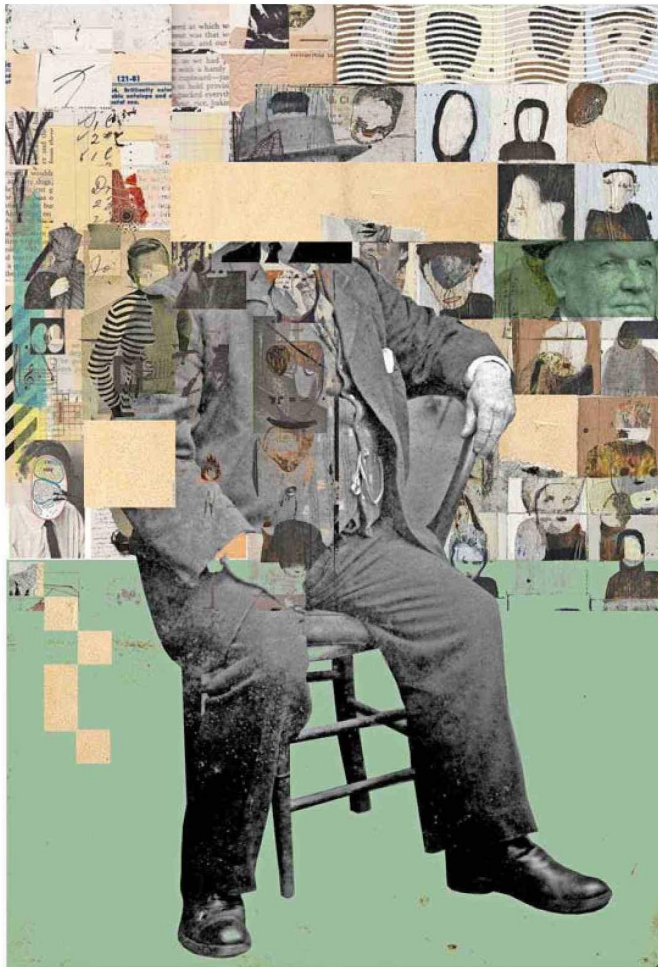
Para la neuropsicóloga Carolina Gutiérrez, es muy común que las personas realicen una “asociación inmediata” de los olvidos con las demencias, particularmente cuando en sus familias hay antecedentes de esta y que tanto el miedo como la frustración son las principales respuestas emocionales frente a los olvidos.

Pese a que el olvido es algo natural del envejecimiento, la gerontopsiquiatra Susana González recalca que es importante distinguir entre el declive y el deterioro de la memoria. Mientras que el primero refiere a cambios normales que ocurren mientras se envejece, el segundo se asocia con enfermedades que afectan la capacidad de recordar y los procesos específicos que permiten el uso de memoria.

—Cuando es un declive, la persona se demora más en “encontrar y abrir el archivo”, pero cuando hay un deterioro, se echa a perder la “grabadora” que permite que uno ingrese información nueva al almacén de la memoria —ejemplifica González, quien añade que cuando este declive no permite llevar una vida independiente es preocupante.

Para ello, agrega el geriatra Fasce, se realizan distintas pruebas que evalúan el rendimiento de distintas capacidades cognitivas, como la memoria, orientación, lenguaje, coordinación motora, lo que se





cruza con el nivel de dependencia de la persona. Y aunque en ocasiones se puede detectar un deterioro, esto no siempre ocurre en todas las personas mayores.

Según el estudio publicado por el *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders Extra*, el declive cognitivo puede comenzar gradualmente desde los 30 años y se puede observar un aumento marcado tras cumplir los 60 años. De esta forma, las personas mayores pueden recordar un 4% menos que otras que se encuentran en un rango menor de edad.

## OTROS FACTORES

Si bien existe un componente biológico en la pérdida de memoria, también se ha constatado que hay otros elementos a considerar dentro de este fenómeno. Uno de ellos fue planteado por investigadores de la Universidad de Waterloo (Canadá) en un estudio publicado en la revista *Archives of Gerontology and Geriatrics* sobre la soledad y el aislamiento, constatando que las personas que estaban socialmente aisladas y/o solas experimentaron un mayor declive de la memoria.

—También trastornos del ánimo, como estrés, ansiedad o depresión podrían ser causales de estos olvidos que son propios de las personas mayores —comenta la neuropsicóloga Carolina Gutiérrez.

Elizabeth Fernández (70), una dueña de casa que vive sola en el sector de Miraflores Alto en Viña del Mar, reconoce que sus lapsos de memorias han aumentado con los años.

—Noté más cambios después del incendio en febrero —dice Fernández.

Aunque no estaba en su casa al momento del siniestro, tras la pérdida de sus pertenencias olvidó su nombre. Hoy, hacer trámites o realizar compras son los principales aspectos que olvida. Su sistema

es anotar cuando debe salir a citas médicas, fechas de pagos, y refuerza su memoria a través de la lectura, rompecabezas, sopas de letras, entre otros.

Así, frente a una pérdida de memoria atribuible a factores que pueden ser reversibles como la falta de sueño, el manejo del estrés, e incluso una falta de vitaminas, la neuróloga de Clínica Alemana, Isabel Behrens, sostiene que se puede corregir como una falla y abordar la pérdida de memoria como algo reversible.

## LOS CUIDADOS

Un estudio realizado por el Centro Nacional de Trastornos Neurológicos en Beijing, publicado en enero de 2023 en la revista *British Medical Journal (BMJ)*, evidenció que mantener hábitos saludables (dieta, ejercicio regular, contacto social activo, actividad cognitiva, no fumar ni consumir alcohol) puede ralentizar el declive y/o deterioro de la memoria. Tras evaluar a 29 mil personas mayores durante una década, se concluyó que practicar entre cuatro y seis de estos hábitos genera casi un 90% menos de probabilidades de desarrollar problemas de memoria o demencias.

La recomendación que los expertos plantean es la realización de actividad física de al menos una hora y media a la semana en un nivel intenso o moderado; socializar al menos dos veces con visitas a amigos o familiares, viajes o participar en reuniones comunitarias, y en ese mismo período de tiempo, realizar actividad cognitiva de forma activa, como leer, escribir o jugar a las cartas, además de mantener una dieta saludable.

Tras jubilarse hace cuatro años, Ricardo Piña (75) ha incorporado en su rutina hábitos enfocados en la actividad física y social. Asiste regularmente tres veces a la semana al gimnasio municipal de Lo Barnechea, forma parte de un club del adulto mayor que le permite interactuar con otras personas y asiste a los talleres de memoria que organiza la municipalidad.

Sus olvidos han sido esporádicos y separados en el tiempo desde que cumplió los 45 años. Aunque es consciente de que la edad influye en la memoria, dice que espera que estos lapsos no aumenten en el tiempo. De allí que se enfoca en generar una reserva cognitiva a través de la lectura y los ejercicios que realiza en los talleres a los que asiste.

El más reciente fue un ejercicio de retención: En una pantalla de la sala del centro comunal al que asiste, el encargado del taller puso un video de una canción e instruyó a los participantes que debían contar las veces que se repetía un concepto en la letra. Ricardo Piña, entre risas, confiesa que algunas se le escaparon, pero fue una actividad que también sirvió de apoyo a la atención.

—Entrenar las funciones cognitivas permite que la persona se vaya haciendo más hábil, lo que ayuda a tener una reserva —sostiene la gerontopsiquiatra Susana González, y añade que con esto la red de neuronas se vuelve más densa y mejora el rendimiento.

De acuerdo a la investigación publicada en junio de este año en *BMC Psychology*, las experiencias de vida relacionadas con la escolaridad, el tipo de ocupación y las actividades de ocio se asocian con una reserva cognitiva en personas mayores que puede impactar positivamente y promover un envejecimiento saludable.

La neuropsicóloga Carolina Gutiérrez explica que cuando ya ocurren estos olvidos es importante contar con estrategias compensatorias, es decir, mecanismos que ayuden a la memoria a través de libretas, establecer lugares fijos para resguardar las pertenencias o bien que se reconozca frente a otros que algo se ha olvidado.

—La psicoeducación a su entorno causa un impacto favorable en ellos. Es importante socializar lo que les está pasando a las personas mayores, ya que pueden aprender de un otro que puede pasar por lo mismo. ■