

Protege tu memoria

DESCUBRE TODO LO QUE LE ROBA SALUD
A TU MENTE Y CÓMO EVITARLO

Asesorado por:



Álvaro Bilbao
Neuropsicólogo del Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral y autor del libro *Cuida tu cerebro y mejora tu vida*



Dra. Marta Carrera
Responsable de Medicina Preventiva Personalizada de LABCO Quality Diagnostics España

Los dulces, la comida demasiado grasa, los nervios... Hay muchos factores a los que no damos importancia pero que nos "roban" parte de nuestra capacidad para recordar. Te ayudamos a descubrirlos y ponerles freno.

Los "ladrones" de memoria se esconden en sencillos gestos que realizamos habitualmente, como comer un bollo de más o apalancarnos en el sofá en lugar de hacer ejercicio.

Identificarlos, como te vamos a ayudar a hacer en este reportaje contestando a unas sencillas preguntas, es el primer paso para protegerte de ellos.

HÁBITOS NEUROSALUDABLES PENSADOS PARA TI

Desarrollar un estilo de vida saludable para tu cerebro es el segundo paso. Y "es el camino más efectivo para paliar el deterioro intelectual", asegura Álvaro Bilbao, neuropsicólogo y autor del

libro *Cuida tu cerebro y mejora tu vida*. Y es lo que vamos a ofrecerte en *Clara*. Verás que cada vez que desenmascaramos a un "ladrón" de memoria te damos las armas para protegerte de él.

Revisar tu alimentación, mejorar la calidad de tu descanso, acudir al médico para hacerte una revisión a tiempo o hacer más ejercicio, suele ser la mejor receta para cuidar la salud de tu memoria.

MÁS ARMAS PARA PROTEGERTE

Saber tu predisposición genética, sobre todo si tienes antecedentes familiares de pérdida de memoria, también puede indicarte qué hacer para protegerte, aunque

se calcula que el bagaje genético determina solo un 30% de tu potencial de memoria.

Según la doctora Marta Carrera, responsable de Medicina Preventiva Personalizada de LABCO Quality Diagnostics España, "está demostrado que muchas de las enfermedades o trastornos que sufrimos tienen una base genética". Afortunadamente, asegura la especialista, "en muchos casos existe ya el conocimiento necesario para detectarlos y así poder abordar terapias preventivas".

Las estrategias para potenciar la capacidad de retentiva son también muy efectivas. Al final del artículo encontrarás las que mejor funcionan para no olvidar nada.

AZÚCAR ALTO

¿Te pierden los dulces? Ojo con las subidas de azúcar

➤ **El consumo de alimentos azucarados y harinas refinadas** provocan subidas y bajadas bruscas de glucosa en sangre. Por un lado, esto es malo porque el páncreas segrega más insulina y su exceso favorece los trastornos de memoria y de aprendizaje. Por otro, estos altibajos generan cansancio físico y mental.

➤ **Diabetes y trastornos cognitivos.** El exceso de dulce puede derivar también en una diabetes. Y según un estudio de la Universidad de Alberta (Canadá), los adultos con diabetes tipo 2 presentan más problemas cognitivos en la vejez, aunque no está tan claro que afecte a la memoria.

➤ **Protégete.** Consume azúcares de absorción lenta (pan, arroz o pasta integrales, legumbres y frutas como fresas o cerezas) porque van liberando su energía poco a poco sin subidas y bajadas bruscas de glucosa.



NEUROTRANSMISORES

¿Sueles saltarte comidas? Tu rendimiento baja

➤ **Carencia de nutrientes esenciales.** Las personas que suelen saltarse comidas pueden presentar más problemas de memoria pues este acto priva al cuerpo de los nutrientes necesarios para regular neurotransmisores, cruciales para el funcionamiento cerebral.

➤ **No desayunar.** Para muchos es algo habitual... y un gran error, porque no desayunar o salir de casa diariamente solo con un café hace que el cuerpo no reciba minerales o vitaminas esenciales, lo que se traduce en una peor oxigenación del cerebro. Esto tiene como consecuencia una pobre concentración, problemas de memoria y aumento del mal humor.

➤ **Si no te entra nada.** Aunque te parezca imposible tomar algo a primera hora, es un hábito que puede entrenarse. Empieza con un zumo de fruta y un yogur con copos de avena y, a media mañana, un bocadillo.



La receta para cuidar la memoria tiene cuatro ingredientes básicos:

tranquilidad, buenos alimentos, relaciones sociales sanas y ejercicio regular

TIROIDE

¿Vas acelerada o no puedes con tu alma? Hazte análisis

➤ **Puedes tener problemas de tiroides.** Sufrir hipertiroidismo o hipotiroidismo –por un exceso o defecto de hormonas tiroideas, responsables de la correcta regulación del organismo– también genera problemas de memoria y de concentración.

➤ **Reconocer sus síntomas.** Las mujeres solemos sufrir más de hipotiroidismo. Las pistas para reconocerlo son cansancio, pies y manos fríos, aumento de peso, pérdida de pelo o estreñimiento.

De todos modos, si sientes que tu corazón late muy rápido o vas muy acelerada, sospecha de hipertiroidismo.

➤ **Consulta con el médico.** Un análisis de sangre te puede sacar de dudas. El tratamiento puede ser farmacológico o implicar cirugía, según los casos.



COLESTEROL

¿Te pierden las hamburguesas con queso? Tomas mucha grasa

➤ **Una dieta rica en fritos y alimentos grasos** como embutidos, mantequillas, lácteos enteros, productos cárnicos, bollería, productos precocinados, etc., puede repercutir en la capacidad para aprender y en la de recordar, según diversos estudios. Como el de la

Universidad de Washington publicado en la revista "Physiology and Behaviour", que probó que en ratones de laboratorio con una dieta

hipergrosa se reducía la irrigación del hipocampo, la zona del cerebro ligada al aprendizaje y la memoria.

➤ **Controla tu colesterol.** Mantenerte en tu peso y mantener el colesterol a raya te ayuda a proteger la memoria. Las grasas tienen que estar presentes en tu dieta en una cantidad adecuada (no más del 30-35%). Prioriza las "buenas"– como el aceite de oliva, las de los frutos secos o la del pescado– y modera el resto.



EXCESO DE CALORÍAS

¿Te levantas llena de la mesa?
Comer poco es protector

❖ **El sobrepeso y la obesidad** son malos en general para la salud y, por lo tanto, para la memoria, porque están muy relacionados con enfermedades como diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.

❖ **Resta un 30% de calorías a tu dieta.** Según un estudio de la Universidad de Münster (Alemania) se ha comprobado que el hecho de tomar un 30% menos de calorías de lo habitual (en una dieta superior a 2.000 calorías) mejora la memoria.

❖ **A partir de los 70, el exceso de calorías es más perjudicial.** Otro estudio realizado en Arizona (EE. UU.) ha comprobado que las personas mayores de 70 años que consumen más de 2.100 calorías diarias corren un mayor riesgo de sufrir problemas cognitivos. Por contra, las personas que siguen una dieta baja en calorías a partir de esa edad están más protegidas de enfermedades como el alzheimer.



EFECTOS SECUNDARIOS

¿Te medicas para la alergia?
Puede tener efectos secundarios

❖ **Medicamentos anticolinérgicos.** Este tipo de fármacos que suele recetarse para la alergia, la incontinencia urinaria o los cólicos gastrointestinales pueden inhibir un neurotransmisor esencial y provocar confusión mental y pérdida de memoria.

❖ **Prescripción puntual.** Un estudio realizado a mayores de 64 años y publicado en "Archives of Internal Medicine" concluyó que existía un mayor riesgo de disminución cognitiva en pacientes que habían tomado anticolinérgicos de modo continuado pero no en los que lo hicieron de forma discontinua.

❖ **No te automediques.** Consulta con tu médico antes de tomar un medicamento y valora la posibilidad de hacer tratamientos alternativos, como gimnasia hipopresiva en caso de incontinencia.

Los ronquidos bruscos junto con la apnea del sueño dañan los cuerpos
mamilares, una estructura cerebral que facilita los procesos de aprendizaje

SEDENTARISMO

¿Te mueves poco? La inactividad
disminuye tus facultades

❖ **Quien mueve las piernas, mueve el corazón.** Este antiguo lema para promover la salud sigue vigente. Como explica Álvaro Bilbao, "las células del cerebro que se encargan de recordar la información son las más alejadas del corazón y, por lo tanto, necesitan que este bombee la sangre con suficiente fuerza". El ejercicio físico moderado pero regular te ayuda a ello.

❖ **Andar fija tus recuerdos.** Según un estudio de la Universidad de Illinois (EE. UU.), andar 40 minutos tres veces por semana aumenta un 2% el tamaño del hipocampo, zona relacionada con la memoria.

❖ **"Modas" de gimnasio.** Apuntarte a las nuevas actividades deportivas puede ser positivo porque, además de ejercitarte, te expone a aprendizajes nuevos, lo que también protege la memoria.



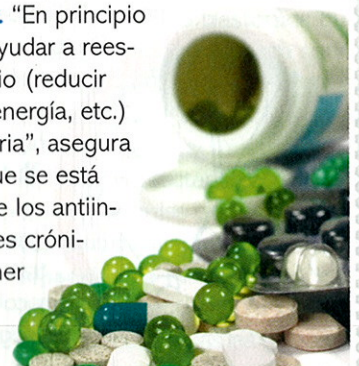
POLIMEDICACIÓN

¿Tomas muchos medicamentos?
Revisa el tratamiento con tu doctor

❖ **Cinco o más.** Si tomas cinco o más medicamentos diariamente asegúrate de que tu médico revise la medicación para que no haya interacciones que conlleven problemas de memoria, entre otros trastornos.

❖ **Valorar cada caso.** Según Álvaro Bilbao, "muchas veces, un estilo de vida adecuado puede conseguir el equilibrio que estos fármacos buscan y conseguir así un buen funcionamiento de la memoria".

❖ **Buscar el beneficio.** "En principio la medicación puede ayudar a reestablecer cierto equilibrio (reducir malestar, aumentar la energía, etc.) y beneficiar a la memoria", asegura Bilbao, quien señala que se está estudiando el efecto de los antiinflamatorios en pacientes crónicos porque "podría tener un efecto protector frente al alzheimer".



DEPRESIÓN

¿Te sientes triste? La depresión afecta a las neuronas

➤ **Cuando es más que un bajón...** En caso de depresión grave se sabe que se produce una pérdida de neuronas, mientras que cuando esta se cronifica, pueden fallar neuronas en sectores clave de la memoria.

➤ **Zinc en tu mesa.** Según un estudio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), el zinc es fundamental en la comunicación entre neuronas y un bajo nivel de este mineral en ciertas áreas cerebrales puede provocar estados depresivos. Se encuentra en carne, pescado, moluscos, queso, legumbres, semillas de sésamo y cereales integrales.

➤ **Combate el estrés.** Cuando el estrés es sostenido, puede acabar en depresión, según un estudio de la Universidad de Washington (EE. UU.). Pero además Bilbao apunta que "en personas jóvenes, los fallos de memoria suelen originarse por preocupaciones y estrés".



MENOPAUSIA

¿Has llegado a la menopausia? El cambio hormonal influye

➤ **Falta de concentración.** Según un estudio presentado durante el Congreso de Medicina Reproductiva de Boston, algunas mujeres tienen lapsos de memoria cuando llegan a la menopausia por problemas relacionados con los despertares nocturnos ligados a los sofocos, que disminuyen la calidad de su sueño.

➤ **Medicinas complementarias.** No todas las mujeres sufren sofocos en esta etapa. Si fuera tu caso, consulta con tu ginecólogo la posibilidad de tomar fitoestrógenos.

➤ **Come más manzanas.** Ciertos estudios aseguran que la vitamina E puede combatir los sofocos. Está presente en manzanas, mango, almendras, aceite de oliva y de trigo, etc.

➤ **Las hormonas influyen siempre.**

No es solo en la menopausia. Se sabe que justo antes de ovular, la mujer tiene una capacidad más alta de concentración, ya que es cuando el nivel de estrógenos es más alto, según un estudio de la Universidad de Melbourne (Australia).



Los mejores hábitos para protegerte del olvido

➤ **Seguir la dieta mediterránea.** Como hemos visto, muchos de los "ladrones" están relacionados con la comida. Seguir una dieta mediterránea, en la que el aceite de oliva es la grasa principal, y donde se consume mucha fruta, verdura y pescado, es protectora.

➤ **Obtener un descanso reparador.** Dormir es esencial en el proceso de consolidar los recuerdos y los aprendizajes. Según parece, aunque cumplir todo el ciclo de sueño es importante, la fase REM, en la que el cerebro está muy activo, con una actividad muy similar a la que tenemos al estar despiertos, mientras que el cuerpo está totalmente relajado.

➤ **Hacer ejercicio regular.** Al practicar deporte, se segregan una serie de sustancias, entre las que se encuentra la proteína IGF-1, que aumenta la producción de neurotransmisores. Uno de ellos, el BDNF, aumenta la plasticidad del cerebro y potencia sus funciones.

➤ **Cultivar la vida social.** Las personas que tienen lazos sociales fuertes (pareja, hijos, amigos, clubes sociales) preservan mejor la memoria que las que están más aisladas, según un estudio americano.

➤ **Buscar desafíos intelectuales.** Al cerebro le gusta aprender y le encantan los retos. El aprendizaje continuo es bueno para proteger las capacidades cognitivas.

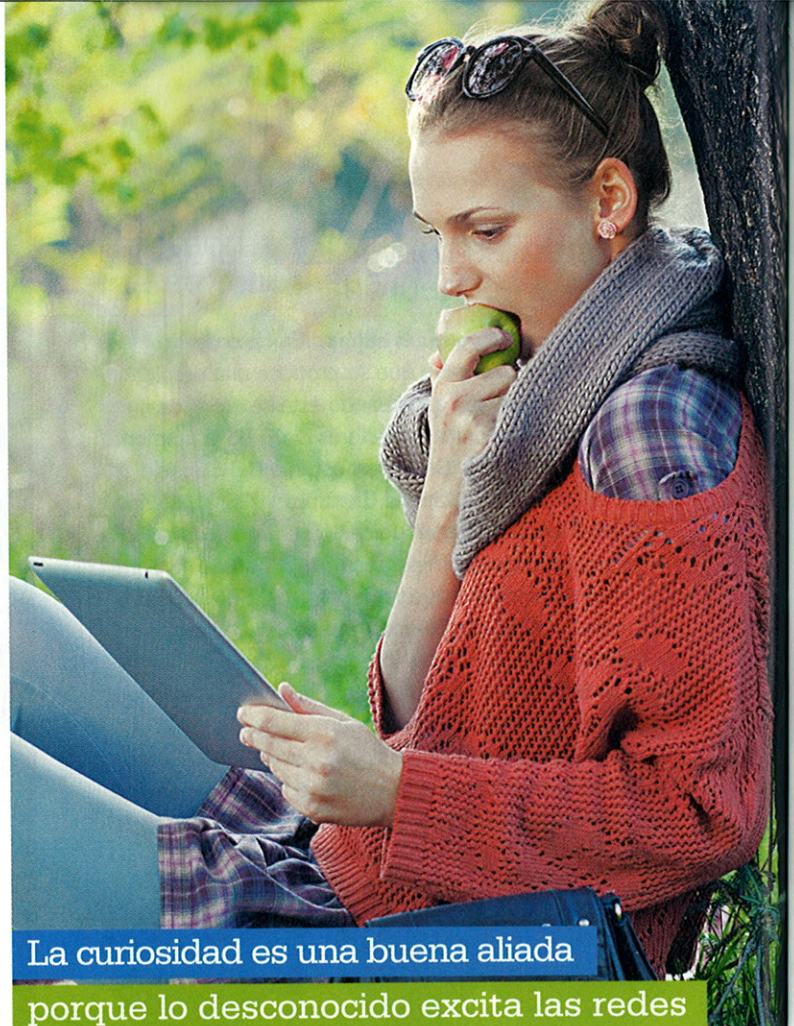
Trucos infalibles para reforzar tu memoria

Te contamos algunas de las técnicas que te permitirán activar tu memoria de modo que recordar te sea mucho más fácil.

BUSCA APOYOS

Memorizar números de teléfono o saber de memoria la lista de la compra es recomendable para mantener ágil la memoria. Sin embargo, cuando vas sobrecargada debido al trabajo, la organización del hogar, las citas con el médico de los niños, etc., es lógico que busques ayudas para recordarlo todo porque tu memoria llega a un punto de saturación. **Las notas del móvil, la agenda,** los post-its enganchados en el ordenador, te ayudarán a que no se te pase nada en el día a día.

Recordamos el 90% de lo que hacemos, el 75% de lo que vemos y el 20% de lo que oímos



La curiosidad es una buena aliada porque lo desconocido excita las redes neuronales del cerebro

Usa todos tus sentidos

Por ejemplo, para memorizar algo, escríbelo a la vez que lo dices en voz alta. O si es algo que además puedes tocar, hazlo y explica en voz alta qué sensación te produce. De este modo la información se asocia entre sí y, a la vez, **queda almacenada en diferentes áreas del cerebro.** De esta forma, después te es más fácil recuperar esos "archivos".



3 REGLAS DE ORO

ORGANIZACIÓN

Ordenar la información permite recordarla mejor. Para recordar una lista, forma una palabra –un acrónimo– con la primera letra de cada uno de los elementos que la forman. Luego será más fácil reproducir el listado.

ASOCIACIÓN

Conectar una cosa con otra ayuda a recordar. Por ejemplo, si nos presentan a alguien que se llama César, para recordar su nombre podemos asociarlo con el del político romano Julio César o con otro César conocido.

VISUALIZACIÓN

En este caso se trata de crear imágenes mentales de lo que se desea recordar más tarde. Es una técnica muy útil ya que según diversos estudios, resulta más fácil recordar imágenes que recordar palabras.

¿DÓNDE HE PUESTO...?

No lo encuentro

➤ Si te pasa a menudo.

Lo tuyo puede ser falta de organización. Si extravías las llaves con frecuencia, tal vez debas poner un colgador de llaves junto a la puerta y tomar la costumbre de dejarlas siempre allí. Tener un sitio para cada cosa ayuda a encontrarla.

➤ Echa el tiempo hacia atrás.

Siguiendo el ejemplo, cuando no sabes dónde las dejaste, piensa en el momento en que abriste la puerta y trata de recordar la secuencia de actos que hiciste después hasta dar con el llavero. Suele funcionar.