

LA PERDIDA DE MEMORIA

ROBOCIDIANOS



DEFINICIÓN

- * La pérdida de la memoria (amnesia) es el olvido inusual. Usted posiblemente no sea capaz de recordar hechos nuevos o no ser capaz de acordarse de una o más remembranzas del pasado, o ambos.



CONSIDERACIONES

- * El envejecimiento normal puede causar algo de olvido. Es normal tener algunos problemas para aprender un nuevo material o necesitar más tiempo para recordarlo.
- * Sin embargo, el envejecimiento normal no conduce a la pérdida considerable de la memoria. Esa pérdida de memoria se debe a otras enfermedades. Algunas veces, la pérdida de memoria puede verse con la depresión. Puede ser difícil diferenciar entre la pérdida de memoria y la confusión debido a la depresión.



CAUSAS

- * **1. Uso de medicamentos:** los **antidepresivos**, **antihistamínicos**, relajantes musculares, tranquilizantes, píldoras para dormir, medicinas para combatir la **ansiedad** y los analgésicos son fármacos muy fuertes que influyen en la pérdida **de memoria transitoria**.
- * **2. Beber en exceso:** el **alcohol** daña las **células cerebrales**, por ello, después de una borrachera se presentan algunas lagunas mentales. Con el tiempo, esta **pérdida de memoria** puede ser permanente.



- * **3. Fumar:** el tabaquismo reduce la cantidad de oxígeno que llega al cerebro y, como consecuencia, perjudica el funcionamiento de la **memoria**.
- * **4. Consumo de drogas:** su uso continuo provoca cambios en las sustancias químicas del cerebro, lo que dificulta recordar las cosas



- * **5. Falta de sueño:** la cantidad del sueño como su calidad afectan la **memoria**. Si duermes muy poco o te despiertas con frecuencia durante la noche, puedes sentirte fatigado. Y el cansancio interfiere con la capacidad de captar la información y de recordarla después.
- * **6. Mala alimentación:** una buena nutrición es importante para el funcionamiento correcto del **cerebro**. Incluye en tu **dietaproteínas** y grasas de alta calidad. No te olvides, además, que la deficiencia de las **vitaminas** B1 y B12 puede afectar la **memoria**.



CONSEJOS

- * Si crees que podrías necesitar gafas y/o un aparato para el oído, acude a un especialista inmediatamente
- * Intentar tomar pocos medicamentos
- * Seguir una dieta sana y equilibrada
- * Mantenerse alerta y hacer actividades que hacen trabajar a la mente
- * Mantener un entorno altamente definido en el hogar
- * Intentar pensar hacia atrás y trazar tus movimientos cuando intentas encontrar algo que has perdido
- * No beber alcohol en exceso
- * Si está sufriendo una depresión, acudir al medico o a un psicólogo

