

LA MEMÒRIA I L'EDAT

La llegenda maleïda de la memòria i l'edat

Està molt estesa la creença que, amb l'edat, les funcions cognitives: memòria, atenció, concentració, fluïdesa verbal...han de patir un deteriorament inevitable i progressiu. En la meva experiència m'he trobat molta gent gran, i també jove, que creu que el destí natural cervell que és el d'anar-se "pansint" fins a morir. Aquesta falsa creença, s'emmarca en una concepció més general de la vellesa, que és vista com una etapa de decadència a tots nivells: físic, emocional, mental i social. Sortosament, ja fa una colla d'anys que s'està treballant des de molts fronts per combatre aquesta visió pessimista i caminar cap a conceptes molt més positius com el d'envelliment satisfactori, segons el qual la persona gran té a les seves mans la possibilitat de fer de la darrera etapa de la vida una època plena i saludable. Ho confirmen els clubs de jubilats o les associacions de gent gran que, al nostre poble, no són pas una excepció. Grups de gent activa, que opta per les relacions socials, l'exercici físic i l'estímul intel·lectual com a estil de vida a la vellesa.

La necessitat de treballar la memòria

Seria ridícul negar que a mesura que ens fem grans patim una sèrie de canvis en el nostre organisme. Les nostres funcions mentals també es transformen i hi ha moltes persones que, amb el pas dels anys, es queixen cada vegada més de pèrdues de memòria o manca de concentració. El que cal matitzar, però, és que aquests dèficits no són només deguts als processos biològics de l'envelliment, sino a la manca d'ús que fem de les nostres funcions mentals. La jubilació o la independència dels fills són factors que influeixen en la reducció del treball cognitiu, això és el que provoca l'acceleració del deteriorament. Per poder gaudir d'una bona qualitat de vida i escurçar el màxim possible el període de malaltia neurodegenerativa (si aquesta hagués d'aparèixer), cal fer treballar el cervell tot estimulant-lo dia a dia.

Alguns consells pràctics

Per mantenir el cervell en forma i evitar al màxim les pèrdues de memòria pots seguir alguns consells senzills i pràctics:

- Realitza diàriament activitats que t'agradi i que treballin l'esfera cognitiva: ganxet, manualitats, sopes de lletres, mots encreuats, sudokus, buscar diferències, llegir, escriure, jugar a la butifarra...
- Evita el "consum" excessiu de televisió, no és bo per a l'atenció ni per a les funcions mentals en general (què hi fan les nombroses televisions que funcionen a tota hora en tantes residències geriàtriques?)
- Mantingues un ordre al teu voltant. Com més ordenat estigui el teu entorn més evitaràs oblitats quotidians com el de no saber on has posat les coses.
- Les coses que hagi oblidat (noms de persona, per exemple), no t'estiguis de preguntar-les i repetir-les tantes vegades com calgui per a poder recordar-les en el futur.
- Fés servir suports externs per a la memòria i organitza'ls correctament: agendas, calendaris, notes, llistes de la compra...
- En el cas que prenguis medicació per a l'ansietat o la depressió, no n'abusis. Prèn estrictament la dosi que et repleti el metge. Si s'escau, també és bo buscar d'altres estratègies per a combatre aquests símptomes (ioga, tai-txi, teràpia, grups d'ajuda, herboristeria...), ja que s'eviten alguns efectes secundaris com la manca de concentració.
- Segueix una dieta rica en fruites i verdures variades.
- Realitza tot l'exercici físic que puguis dins dels teus gustos i possibilitats.