



## Fallos de memoria para estar tranquilos. Olvidarse las llaves o el nombre de alguien es normal, lo preocupante es no recordar algo que se ha hecho

FERMÍN APEZTEGUIA



La memoria falla y, a partir de determinada edad, con mayor frecuencia. Pero tranquilo, que eso no tiene por qué ser indicativo de una demencia, ni mucho menos. Si usted es de los que no sabe dónde ha dejado las llaves, la calle en la que hoy ha aparcado el coche o ese lugar privilegiado donde guardó ese objeto que tanto quiere, no se preocupe. ¡Bienvenido a la edad de los despistes! Hacerse mayor también era esto.

A partir de los 50 años no puede pretenderse tener el mismo corazón ni los mismos pulmones que se tenían con 20. Con la cabeza pasa exactamente lo mismo.

Los años no perdonan. «Una cosa es un despiste y otra muy distinta un olvido que impacta en tu vida», matiza el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «No es tan grave ignorar dónde se han dejado las llaves, que nos pasa a todos. Lo preocupante es ser incapaz de recordar si has venido en coche o en tren, o si celebraste ayer o no el aniversario de tu boda», detalla el especialista.

Los olvidos de los que uno es consciente pueden tener muchas causas y ninguna de ellas ser motivo de alarma, según explica el experto, jefe del servicio de Neurología del hospital vizcaino de Cruces. Uno puede no recordar exactamente dónde quedó con un amigo porque en ese momento estaba despistado, porque lo es por naturaleza y simplemente se le ha olvidado.

A menudo, además, realizamos determinadas actividades sin ser plenamente conscientes de que las estamos haciendo. «Imagine a un empresario de esos que viajan de Bilbao a Madrid en el día y lo hace con muchísima frecuencia. Sale por la mañana a primera hora, deja el vehículo en el aeropuerto y, a su regreso, no sabe dónde lo ha dejado. Conozco mucha gente -y, de hecho, hay aplicaciones- que tiene que hacer fotos para recordar dónde ha aparcado».

### Memorizar los pasos dados

¿Es para preocuparse? Rotundamente no. El estrés con que llegó al estacionamiento, mantenido durante una intensa jornada de negociaciones y reuniones, le impide recordar dónde dejó el vehículo. La mente se relaja, porque lo necesita, pierde el grado

### Ejercite la memoria

#### Dieta sana y ejercicio

Consuma alimentos saludables. La dieta basada en el consumo prioritario de frutas, verduras, legumbres, cereales y pescado protege frente a las enfermedades crónicas y ayuda a mantener ágil el cerebro.

#### Planee y use sus trucos

Haga una lista de lo que tiene que hacer y ayude a su memoria con notas y calendarios. Muchos recuerdan mejor las cosas si las conectan mentalmente con una canción, un libro, un nombre o un programa de televisión.

#### No se quede quieto en casa

Mantenga sus intereses y pasatiempos, desarrolle alguno nuevo, como ser voluntario en una ONG, y visite a familiares y amigos.

#### Limite el alcohol

Cantidades excesivas en periodos cortos pueden causar en el cerebro daños irreversibles.

de agilidad mantenido durante tiempo y no se acuerda. Hay que volver a activarla, intentando memorizar los pasos dados.

El estrés mantenido puede llegar al extremo de que uno haga el ejercicio de intentar ser consciente de lo que hace para recordarlo con posterioridad si es necesario y no conseguirlo. «A todo el mundo le ha ocurrido alguna vez», tranquiliza el especialista de la SEN. Uno piensa 'voy a de-

El estrés puede llevarte a intentar ser consciente de algo y luego no recordarlo

jar esto en este cajón, donde nunca suelo guardarlo, y luego lo voy a recordar'. ¡Pues cuando se necesita, no hay manera! Y tampoco tiene por qué ser algo patológico. La mente en ese momento no está donde uno cree porque su cabeza, en realidad, está ocupada con algo que le preocupa muchísimo más.

La disnomia es otro fenómeno muy común que tampoco tiene por qué ser patológico. Con ese nombre se conoce a la dificultad de reconocer o recordar determinadas palabras pero, sobre todo, nombres. Es algo tan común y depende tanto del carácter de la persona que puede padecerse a cualquier edad, aunque entre los mayores de 50 resulta más común por los años. La forma más habitual de disnomia es llamar a un hijo por el nombre de otro.

#### «María, Ángel... ¡Javier!»

Cuando existían grandes familias numerosas había padres que eran auténticos especialistas de la disnomia y eran capaces de decir los nombres de cuatro de sus hijos cuando, en realidad, querían llamar al quinto. La disnomia es la responsable de que en un momento de bloqueo, un golpe de estrés impida al que habla recordar el nombre de la persona que tiene enfrente o de la que, quizás, tiene que presentar a un tercero. Si uno es un poco despistado, la situación ya se complica.

¿Por qué ocurre todo esto? «No hay una causa concreta. Hay personas más capacitadas que otras para recordar nombres, listas y de todo. No todos tenemos la misma capacidad para las relaciones sociales, la misma inteligencia emocional o dotes iguales para correr o engordar. Cada persona es un mundo», resume Rodríguez Antigüedad.

Los olvidos de los que somos conscientes no tienen por qué preocupar. Simplemente, ocurren y con la edad se multiplican. El problema comienza cuando una pregunta lo mismo una y otra vez, se pierde en lugares conocidos, se desorienta, se ve incapaz de manejarse con el dinero, no reconoce a sus hijos... Ésa, sin duda, es otra historia.



## ACTUALIDAD DEL PÁRKINSON

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



[www.bartolomebeltran.com](http://www.bartolomebeltran.com)

DÍAS atrás se celebró el Día Mundial del Párkinson, una enfermedad que padecen más de 7 millones de personas en todo el mundo y, en nuestro país, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sufren más de 150.000 españoles. El Ministerio de Sanidad afirma que el párkinson es un trastorno neurodegenerativo complejo, de aparición en la edad adulta, que afecta a las estructuras del cerebro encargadas del control y la

coordinación del movimiento, así como del mantenimiento del tono muscular y de la postura.

La edad es el principal riesgo para padecer esta enfermedad. Sobre todo, a partir de la sexta década de vida, la incidencia y la prevalencia aumenta exponencialmente. Afecta a un dos por ciento de la población mayor de 65 años y pasa al cuatro por ciento en mayores de 80 años. Pero no sólo la sufren personas de edad avanzada, aproximadamente, un 15% de los casos diagnosticados en nuestro país corresponden a personas menores de 50 años.

En la mayoría de los pacientes no se identifica una causa concreta, mientras que en una población mínima (entre el 3% y el 5%) se detecta una mutación genética responsable de la enfermedad.

Como explica la doctora Mónica Kurtis, directora del Programa de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Ruber Internacional, a nivel cerebral, los pacientes pierden las células nerviosas, también conocidas como neuronas, productoras de una sustancia llamada dopamina. “La dopamina es el mensajero cerebral de los circuitos cerebrales encargados de coordinar el movimiento. Su falta, resulta en problemas a nivel motor y también a ni-

No es solo cosa de mayores; un 15% de los casos son personas menores de 50 años

vel no motor”, indica la neuróloga. En cuanto a los síntomas, los más habituales de los signos motores son el temblor y la lentitud de movimientos. Pero éstos no siempre son los primeros en aparecer. Hasta en un 40% de casos la primera manifestación es la depresión y esto, puede llevar a diversos errores diagnósticos. Y otros síntomas no motores son: la ansiedad, los problemas cognitivos y los trastornos del sueño, entre otros.

El diagnóstico de la enfermedad es clínico. En la actualidad no existe ninguna prueba de imagen ni de sangre que confirme la existencia o no de la enfermedad. Se basa en la historia que refiere el paciente y en el examen neurológico, según expresa la Dra. Kurtis. Aunque el tratamiento farmacológico si bien no logra detener el proceso dege-

nerativo, resulta eficaz para mejorar la mayoría de los signos motores y para muchos de los síntomas no motores. La experta del Ruber Internacional detalla que este 2023 han salido dos medicamentos nuevos. “Son dos nuevas formulaciones de levodopa. Una inhalada para rescatar al paciente del episodio OFF y otra formulación de levodopa intestinal. En los próximos meses veremos más innovadoras formulaciones de levodopa y de apomorfina.

Finalmente, el Ministerio de Sanidad, en el marco de la Estrategia de Enfermedades Neurodegenerativas, cuenta con la Guía sobre la Enfermedad del Párkinson en la que se proporcionan recomendaciones para mejorar el estado de salud y prevenir las complicaciones de la enfermedad. Seguro.



16 Abril, 2023

# ACTUALIDAD DEL PÁRKINSON

**La salud es lo que importa****DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN**[www.bartolomebeltran.com](http://www.bartolomebeltran.com)

**D**ÍAS atrás se celebró el Día Mundial del Parkinson, una enfermedad que padecen más de 7 millones de personas en todo el mundo y, en nuestro país, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sufren más de 150.000 españoles. El Ministerio de Sanidad afirma que el párkinson es un trastorno neurodegenerativo complejo, de aparición en la edad adulta, que afecta a las estructuras del cerebro encargadas del control y la

coordinación del movimiento, así como del mantenimiento del tono muscular y de la postura.

La edad es el principal riesgo para padecer esta enfermedad. Sobre todo, a partir de la sexta década de vida, la incidencia y la prevalencia aumenta exponencialmente. Afecta a un dos por ciento de la población mayor de 65 años y pasa al cuatro por ciento en mayores de 80 años. Pero no sólo la sufren personas de edad avanzada, aproximadamente, un 15% de los casos diagnosticados en nuestro país corresponden a personas menores de 50 años.

En la mayoría de los pacientes no se identifica una causa concreta, mientras que en una población mínima (entre el 3% y el 5%) se detecta una mutación genética responsable de la enfermedad.

Como explica la doctora Mónica Kurtis, directora del Programa de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Ruber Internacional, a nivel cerebral, los pacientes pierden las células nerviosas, también conocidas como neuronas, productoras de una sustancia llamada dopamina. "La dopamina es el mensajero cerebral de los circuitos cerebrales encargados de coordinar el movimiento. Su falta, resulta en problemas a nivel motor y también a ni-

---

No es solo cosa de mayores; un 15% de los casos son personas menores de 50 años

---

vel no motor", indica la neuróloga. En cuanto a los síntomas, los más habituales de los signos motores son el temblor y la lentitud de movimientos. Pero éstos no siempre son los primeros en aparecer. Hasta en un 40% de casos la primera manifestación es la depresión y esto, puede llevar a diversos errores diagnósticos. Y otros síntomas no motores son: la ansiedad, los problemas cognitivos y los trastornos del sueño, entre otros.

El diagnóstico de la enfermedad es clínico. En la actualidad no existe ninguna prueba de imagen ni de sangre que confirme la existencia o no de la enfermedad. Se basa en la historia que refiere el paciente y en el examen neurológico, según expresa la Dra. Kurtis. Aunque el tratamiento farmacológico si bien no logra detener el proceso dege-

nerativo, resulta eficaz para mejorar la mayoría de los signos motores y para muchos de los síntomas no motores. La experta del Ruber Internacional detalla que este 2023 han salido dos medicamentos nuevos. "Son dos nuevas formulaciones de levodopa. Una inhalada para rescatar al paciente del episodio OFF y otra formulación de levodopa intestinal. En los próximos meses veremos más innovadoras formulaciones de levodopa y de apomorfina.

Finalmente, el Ministerio de Sanidad, en el marco de la Estrategia de Enfermedades Neurodegenerativas, cuenta con la Guía sobre la Enfermedad del Parkinson en la que se proporcionan recomendaciones para mejorar el estado de salud y prevenir las complicaciones de la enfermedad. Seguro.



## ACTUALIDAD DEL PÁRKINSON

La salud es lo que importa

**DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN**



[www.bartolomebeltran.com](http://www.bartolomebeltran.com)

**D**ÍAS atrás se celebró el Día Mundial del Parkinson, una enfermedad que padecen más de 7 millones de personas en todo el mundo y, en nuestro país, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sufren más de 150.000 españoles. El Ministerio de Sanidad afirma que el párkinson es un trastorno neurodegenerativo complejo, de aparición en la edad adulta, que afecta a las estructuras del cerebro encargadas del control y la

coordinación del movimiento, así como del mantenimiento del tono muscular y de la postura.

La edad es el principal riesgo para padecer esta enfermedad. Sobre todo, a partir de la sexta década de vida, la incidencia y la prevalencia aumenta exponencialmente. Afecta a un dos por ciento de la población mayor de 65 años y pasa al cuatro por ciento en mayores de 80 años. Pero no sólo la sufren personas de edad avanzada, aproximadamente, un 15% de los casos diagnosticados en nuestro país corresponden a personas menores de 50 años.

En la mayoría de los pacientes no se identifica una causa concreta, mientras que en una población mínima (entre el 3% y el 5%) se detecta una mutación genética responsable de la enfermedad.

Como explica la doctora Mónica Kurtis, directora del Programa de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Ruber Internacional, a nivel cerebral, los pacientes pierden las células nerviosas, también conocidas como neuronas, productoras de una sustancia llamada dopamina. “La dopamina es el mensajero cerebral de los circuitos cerebrales encargados de coordinar el movimiento. Su falta, resulta en problemas a nivel motor y también a ni-

---

No es solo cosa de mayores; un 15% de los casos son personas menores de 50 años

---

vel no motor”, indica la neuróloga. En cuanto a los síntomas, los más habituales de los signos motores son el temblor y la lentitud de movimientos. Pero éstos no siempre son los primeros en aparecer. Hasta en un 40% de casos la primera manifestación es la depresión y esto, puede llevar a diversos errores diagnósticos. Y otros síntomas no motores son: la ansiedad, los problemas cognitivos y los trastornos del sueño, entre otros.

El diagnóstico de la enfermedad es clínico. En la actualidad no existe ninguna prueba de imagen ni de sangre que confirme la existencia o no de la enfermedad. Se basa en la historia que refiere el paciente y en el examen neurológico, según expresa la Dra. Kurtis. Aunque el tratamiento farmacológico si bien no logra detener el proceso dege-

nerativo, resulta eficaz para mejorar la mayoría de los signos motores y para muchos de los síntomas no motores. La experta del Ruber Internacional detalla que este 2023 han salido dos medicamentos nuevos. “Son dos nuevas formulaciones de levodopa. Una inhalada para rescatar al paciente del episodio OFF y otra formulación de levodopa intestinal. En los próximos meses veremos más innovadoras formulaciones de levodopa y de apomorfina.

Finalmente, el Ministerio de Sanidad, en el marco de la Estrategia de Enfermedades Neurodegenerativas, cuenta con la Guía sobre la Enfermedad del Parkinson en la que se proporcionan recomendaciones para mejorar el estado de salud y prevenir las complicaciones de la enfermedad. Seguro.



16 Abril, 2023

## ACTUALIDAD DEL PÁRKINSON

La salud es lo que importa



DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN

[www.bartolomebeltran.com](http://www.bartolomebeltran.com)

DÍAS atrás se celebró el Día Mundial del Párkinson, una enfermedad que padecen más de 7 millones de personas en todo el mundo y, en nuestro país, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sufren más de 150.000 españoles. El Ministerio de Sanidad afirma que el párkinson es un trastorno neurodegenerativo complejo, de aparición en la edad adulta, que afecta a las estructuras del cerebro encargadas del control y la

coordinación del movimiento, así como del mantenimiento del tono muscular y de la postura.

La edad es el principal riesgo para padecer esta enfermedad. Sobre todo, a partir de la sexta década de vida, la incidencia y la prevalencia aumenta exponencialmente. Afecta a un dos por ciento de la población mayor de 65 años y pasa al cuatro por ciento en mayores de 80 años. Pero no sólo la sufren personas de edad avanzada, aproximadamente, un 15% de los casos diagnosticados en nuestro país corresponden a personas menores de 50 años.

En la mayoría de los pacientes no se identifica una causa concreta, mientras que en una población mínima (entre el 3% y el 5%) se detecta una mutación genética responsable de la enfermedad.

Como explica la doctora Mónica Kurtis, directora del Programa de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Ruber Internacional, a nivel cerebral, los pacientes pierden las células nerviosas, también conocidas como neuronas, productoras de una sustancia llamada dopamina. “La dopamina es el mensajero cerebral de los circuitos cerebrales encargados de coordinar el movimiento. Su falta, resulta en problemas a nivel motor y también a ni-

No es solo cosa de mayores; un 15% de los casos son personas menores de 50 años

vel no motor”, indica la neuróloga. En cuanto a los síntomas, los más habituales de los signos motores son el temblor y la lentitud de movimientos. Pero éstos no siempre son los primeros en aparecer. Hasta en un 40% de casos la primera manifestación es la depresión y esto, puede llevar a diversos errores diagnósticos. Y otros síntomas no motores son: la ansiedad, los problemas cognitivos y los trastornos del sueño, entre otros.

El diagnóstico de la enfermedad es clínico. En la actualidad no existe ninguna prueba de imagen ni de sangre que confirme la existencia o no de la enfermedad. Se basa en la historia que refiere el paciente y en el examen neurológico, según expresa la Dra. Kurtis. Aunque el tratamiento farmacológico si bien no logra detener el proceso dege-

nerativo, resulta eficaz para mejorar la mayoría de los signos motores y para muchos de los síntomas no motores. La experta del Ruber Internacional detalla que este 2023 han salido dos medicamentos nuevos. “Son dos nuevas formulaciones de levodopa. Una inhalada para rescatar al paciente del episodio OFF y otra formulación de levodopa intestinal. En los próximos meses veremos más innovadoras formulaciones de levodopa y de apomorfina.

Finalmente, el Ministerio de Sanidad, en el marco de la Estrategia de Enfermedades Neurodegenerativas, cuenta con la Guía sobre la Enfermedad del Párkinson en la que se proporcionan recomendaciones para mejorar el estado de salud y prevenir las complicaciones de la enfermedad. Seguro.



# Fallos de memoria para estar tranquilos. Olvidarse las llaves o el nombre de alguien es normal, lo preocupante es no recordar algo que se ha hecho

**FERMÍN APEZTEGUIA**



La memoria falla y, a partir de determinada edad, con mayor frecuencia. Pero tranquilo, que eso no tiene por qué ser indicativo de una demencia, ni mucho menos. Si usted es de los que no sabe dónde ha dejado las llaves, la calle en la que hoy ha aparcado el coche o ese lugar privilegiado donde guardó ese objeto que tanto quiere, no se preocupe. ¡Bienvenido a la edad de los despistes! Hacerse mayor también era esto.

A partir de los 50 años no puede pretenderse tener el mismo corazón ni los mismos pulmones que se tenían con 20. Con la cabeza pasa exactamente lo mismo.

Los años no perdonan. «Una cosa es un despiste y otra muy distinta un olvido que impacta en tu vida», matiza el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «No es tan grave ignorar dónde se han dejado las llaves, que nos pasa a todos. Lo preocupante es ser incapaz de recordar si has venido en coche o en tren, o si celebraste ayer o no el aniversario de tu boda», detalla el especialista.

Los olvidos de los que uno es consciente pueden tener muchas causas y ninguna de ellas es motivo de alarma, según explica el experto, jefe del servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. Uno puede no recordar exactamente dónde quedó con un amigo porque en ese momento estaba despistado, porque lo es por naturaleza y simplemente se le ha olvidado.

A menudo, además, realizamos determinadas actividades sin ser plenamente conscientes de que las estamos haciendo. «Imagine a un empresario de esos que viajan de Bilbao a Madrid en el día y lo hace con muchísima frecuencia. Sale por la mañana a primera hora, deja el vehículo en el aeropuerto y, a su regreso, no sabe dónde lo ha dejado. Conozco mucha gente –y, de hecho, hay aplicaciones– que tiene que hacer fotos para recordar dónde ha aparcado».

## Memorizar los pasos dados

¿Es para preocuparse? Rotundamente no. El estrés con que llegó al estacionamiento, mantenido durante una intensa jornada de negociaciones y reuniones, le impide recordar dónde dejó el vehículo. La mente se relaja, porque lo necesita, pierde el grado

El estrés puede llevarte a intentar ser consciente de algo y luego no recordarlo

de agilidad mantenido durante tiempo y no se acuerda. Hay que volver a activarla, intentando memorizar los pasos dados.

El estrés mantenido puede llegar al extremo de que uno haga el ejercicio de intentar ser consciente de lo que hace para recordarlo con posterioridad si es necesario y no conseguirlo. «A todo el mundo le ha ocurrido alguna vez», tranquiliza el especialista de la SEN. Uno piensa 'voy a de-

## «María, Ángel... ¡Javier!»

Cuando existían grandes familias numerosas había padres que eran auténticos especialistas de la disnomia y eran capaces de decir los nombres de cuatro de sus hijos cuando, en realidad, querían llamar al quinto. La disnomia es la responsable de que en un momento de bloqueo, un golpe de estrés impida al que habla recordar el nombre de la persona que tiene enfrente o de la que, quizás, tiene que presentar a un tercero. Si uno es un poco despistado, la situación ya se complica.

¿Por qué ocurre todo esto? «No hay una causa concreta. Hay personas más capacitadas que otras para recordar nombres, listas y de todo. No todos tenemos la misma capacidad para las relaciones sociales, la misma inteligencia emocional o dotes iguales para correr o engordar. Cada persona es un mundo», resume Rodríguez Antigüedad.

Los olvidos de los que somos conscientes no tienen por qué preocupar. Simplemente, ocurren y con la edad se multiplican. El problema comienza cuando uno pregunta lo mismo una y otra vez, se pierde en lugares conocidos, se desorienta, se ve incapaz de manejarse con el dinero, no reconoce a sus hijos... Ésa, sin duda, es otra historia.

## Ejercite la memoria

### Dieta sana y ejercicio

Consuma alimentos saludables. La dieta basada en el consumo prioritario de frutas, verduras, legumbres, cereales y pescado protege frente a las enfermedades crónicas y ayuda a mantener ágil el cerebro.

### Planee y use sus trucos

Haga una lista de lo que tiene que hacer y ayude a su memoria con notas y calendarios. Muchas personas recuerdan mejor las cosas si las conectan mentalmente con una canción, un libro, un nombre o un programa de televisión.

### No se quede quieto en casa

Mantenga sus intereses y pasatiempos, desarrolle alguno nuevo, como ser voluntario en una ONG, y visite a familiares y amigos.

### Limite al alcohol

Cantidades excesivas en periodos cortos pueden causar en el cerebro daños irreversibles.



## ACTUALIDAD DEL PÁRKINSON

La salud es lo que importa

**DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN**



[www.bartolomebeltran.com](http://www.bartolomebeltran.com)

DÍAS atrás se celebró el Día Mundial del Parkinson, una enfermedad que padecen más de 7 millones de personas en todo el mundo y, en nuestro país, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sufren más de 150.000 españoles. El Ministerio de Sanidad afirma que el párkinson es un trastorno neurodegenerativo complejo, de aparición en la edad adulta, que afecta a las estructuras del cerebro encargadas del control y la

coordinación del movimiento, así como del mantenimiento del tono muscular y de la postura.

La edad es el principal riesgo para padecer esta enfermedad. Sobre todo, a partir de la sexta década de vida, la incidencia y la prevalencia aumenta exponencialmente. Afecta a un dos por ciento de la población mayor de 65 años y pasa al cuatro por ciento en mayores de 80 años. Pero no sólo la sufren personas de edad avanzada, aproximadamente, un 15% de los casos diagnosticados en nuestro país corresponden a personas menores de 50 años.

En la mayoría de los pacientes no se identifica una causa concreta, mientras que en una población mínima (entre el 3% y el 5%) se detecta una mutación genética responsable de la enfermedad.

Como explica la doctora Mónica Kurtis, directora del Programa de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Ruber Internacional, a nivel cerebral, los pacientes pierden las células nerviosas, también conocidas como neuronas, productoras de una sustancia llamada dopamina. “La dopamina es el mensajero cerebral de los circuitos cerebrales encargados de coordinar el movimiento. Su falta, resulta en problemas a nivel motor y también a ni-

---

No es solo cosa de mayores; un 15% de los casos son personas menores de 50 años

---

vel no motor”, indica la neuróloga. En cuanto a los síntomas, los más habituales de los signos motores son el temblor y la lentitud de movimientos. Pero éstos no siempre son los primeros en aparecer. Hasta en un 40% de casos la primera manifestación es la depresión y esto, puede llevar a diversos errores diagnósticos. Y otros síntomas no motores son: la ansiedad, los problemas cognitivos y los trastornos del sueño, entre otros.

El diagnóstico de la enfermedad es clínico. En la actualidad no existe ninguna prueba de imagen ni de sangre que confirme la existencia o no de la enfermedad. Se basa en la historia que refiere el paciente y en el examen neurológico, según expresa la Dra. Kurtis. Aunque el tratamiento farmacológico si bien no logra detener el proceso dege-

nerativo, resulta eficaz para mejorar la mayoría de los signos motores y para muchos de los síntomas no motores. La experta del Ruber Internacional detalla que este 2023 han salido dos medicamentos nuevos. “Son dos nuevas formulaciones de levodopa. Una inhalada para rescatar al paciente del episodio OFF y otra formulación de levodopa intestinal. En los próximos meses veremos más innovadoras formulaciones de levodopa y de apomorfina.

Finalmente, el Ministerio de Sanidad, en el marco de la Estrategia de Enfermedades Neurodegenerativas, cuenta con la Guía sobre la Enfermedad del Parkinson en la que se proporcionan recomendaciones para mejorar el estado de salud y prevenir las complicaciones de la enfermedad. Seguro.



# Fallos de memoria para estar tranquilos. Olvidarse las llaves o el nombre de alguien es normal, lo preocupante es no recordar algo que se ha hecho

**FERMÍN APEZTEGUIA**



La memoria falla y, a partir de determinada edad, con mayor frecuencia. Pero tranquilo, que eso no tiene por qué ser indicativo de una demencia, ni mucho menos. Si usted es de los que no sabe dónde ha dejado las llaves, la calle en la que hoy ha aparcado el coche o ese lugar privilegiado donde guardó ese objeto que tanto quiere, no se preocupe. ¡Bienvenido a la edad de los despistes! Hacerse mayor también era esto.

A partir de los 50 años no puede pretenderse tener el mismo corazón ni los mismos pulmones que se tenían con 20. Con la cabeza pasa exactamente lo mismo.

Los años no perdonan. «Una cosa es un despiste y otra muy distinta un olvido que impacta en tu vida», matiza el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «No es tan grave ignorar dónde se han dejado las llaves, que nos pasa a todos. Lo preocupante es ser incapaz de recordar si has venido en coche o en tren, o si celebraste ayer o no el aniversario de tu boda», detalla el especialista.

Los olvidos de los que uno es consciente pueden tener muchas causas y ninguna de ellas ser motivo de alarma, según explica el experto, jefe del servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. Uno puede no recordar exactamente dónde quedó con un amigo porque en ese momento estaba despistado, porque lo es por naturaleza y simplemente se le ha olvidado.

A menudo, además, realizamos determinadas actividades sin ser plenamente conscientes de que las estamos haciendo. «Imagine a un empresario de esos que viajan de Bilbao a Madrid en el día y lo hace con muchísima frecuencia. Sale por la mañana a primera hora, deja el vehículo en el aeropuerto y, a su regreso, no sabe dónde lo ha dejado. Conozco mucha gente –y, de hecho, hay aplicaciones– que tiene que hacer fotos para recordar dónde ha aparcado».

## Memorizar los pasos dados

¿Es para preocuparse? Rotundamente no. El estrés con que llegó al estacionamiento, mantenido durante una intensa jornada de negociaciones y reuniones, le impide recordar dónde dejó el vehículo. La mente se relaja, porque lo necesita, pierde el grado

El estrés puede llevarte a intentar ser consciente de algo y luego no recordarlo

de agilidad mantenido durante tiempo y no se acuerda. Hay que volver a activarla, intentando memorizar los pasos dados.

El estrés mantenido puede llegar al extremo de que uno haga el ejercicio de intentar ser consciente de lo que hace para recordarlo con posterioridad si es necesario y no conseguirlo. «A todo el mundo le ha ocurrido alguna vez», tranquiliza el especialista de la SEN. Uno piensa 'voy a de-

## «María, Ángel... ¡Javier!»

Cuando existían grandes familias numerosas había padres que eran auténticos especialistas de la disnomia y eran capaces de decir los nombres de cuatro de sus hijos cuando, en realidad, querían llamar al quinto. La disnomia es la responsable de que en un momento de bloqueo, un golpe de estrés impida al que habla recordar el nombre de la persona que tiene enfrente o de la que, quizás, tiene que presentar a un tercero. Si uno es un poco despistado, la situación ya se complica.

¿Por qué ocurre todo esto? «No hay una causa concreta. Hay personas más capacitadas que otras para recordar nombres, listas y de todo. No todos tenemos la misma capacidad para las relaciones sociales, la misma inteligencia emocional o dotes iguales para correr o engordar. Cada persona es un mundo», resume Rodríguez Antigüedad.

Los olvidos de los que somos conscientes no tienen por qué preocupar. Simplemente, ocurren y con la edad se multiplican. El problema comienza cuando uno pregunta lo mismo una y otra vez, se pierde en lugares conocidos, se desorienta, se ve incapaz de manejarse con el dinero, no reconoce a sus hijos... Ésa, sin duda, es otra historia.

## Ejercite la memoria

### Dieta sana y ejercicio

Consuma alimentos saludables. La dieta basada en el consumo prioritario de frutas, verduras, legumbres, cereales y pescado protege frente a las enfermedades crónicas y ayuda a mantener ágil el cerebro.

### Planee y use sus trucos

Haga una lista de lo que tiene que hacer y ayude a su memoria con notas y calendarios. Muchas personas recuerdan mejor las cosas si las conectan mentalmente con una canción, un libro, un nombre o un programa de televisión.

### No se quede quieto en casa

Mantenga sus intereses y pasatiempos, desarrolle alguno nuevo, como ser voluntario en una ONG, y visite a familiares y amigos.

### Limite el alcohol

Cantidades excesivas en periodos cortos pueden causar en el cerebro daños irreversibles.



# Fallos de memoria para estar tranquilos. Olvidarse las llaves o el nombre de alguien es normal, lo preocupante es no recordar algo que se ha hecho

FERMÍN APEZTEGUIA



La memoria falla y, a partir de determinada edad, con mayor frecuencia. Pero tranquilo, que eso no tiene por qué ser indicativo de una demencia, ni mucho menos. Si usted es de los que no sabe dónde ha dejado las llaves, la calle en la que hoy ha aparcado el coche o ese lugar privilegiado donde guardó ese objeto que tanto quiere, no se preocupe. ¡Bienvenido a la edad de los despistes! Hacerse mayor también era esto.

A partir de los 50 años no puede pretenderse tener el mismo corazón ni los mismos pulmones que se tenían con 20. Con la cabeza pasa exactamente lo mismo.

Los años no perdonan. «Una cosa es un despiste y otra muy distinta un olvido que impacta en tu vida», matiza el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «No es tan grave ignorar dónde se han dejado las llaves, que nos pasa a todos. Lo preocupante es ser incapaz de recordar si has venido en coche o en tren, o si celebraste ayer o no el aniversario de tu boda», detalla el especialista.

Los olvidos de los que uno es consciente pueden tener muchas causas y ninguna de ellas ser motivo de alarma, según explica el experto, jefe del servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. Uno puede no recordar exactamente dónde quedó con un amigo porque en ese momento estaba despistado, porque lo es por naturaleza y simplemente se le ha olvidado.

A menudo, además, realizamos determinadas actividades sin ser plenamente conscientes de que las estamos haciendo. «Imagine a un empresario de esos que viajan de Bilbao a Madrid en el día y lo hace con muchísima frecuencia. Sale por la mañana a primera hora, deja el vehículo en el aeropuerto y, a su regreso, no sabe dónde lo ha dejado. Conozco mucha gente –y, de hecho, hay aplicaciones– que tiene que hacer fotos para recordar dónde ha aparcado».

## Memorizar los pasos dados

¿Es para preocuparse? Rotundamente no. El estrés con que llegó al estacionamiento, mantenido durante una intensa jornada de negociaciones y reuniones, le impide recordar dónde dejó el vehículo. La mente se relaja, porque lo necesita, pierde el grado

El estrés puede llevarte a intentar ser consciente de algo y luego no recordarlo

de agilidad mantenido durante tiempo y no se acuerda. Hay que volver a activarla, intentando memorizar los pasos dados.

El estrés mantenido puede llegar al extremo de que uno haga el ejercicio de intentar ser consciente de lo que hace para recordarlo con posterioridad si es necesario y no conseguirlo. «A todo el mundo le ha ocurrido alguna vez», tranquiliza el especialista de la SEN. Uno piensa 'voy a de-

## «María, Ángel... ¡Javier!»

Cuando existían grandes familias numerosas había padres que eran auténticos especialistas de la disnomia y eran capaces de decir los nombres de cuatro de sus hijos cuando, en realidad, querían llamar al quinto. La disnomia es la responsable de que en un momento de bloqueo, un golpe de estrés impida al que habla recordar el nombre de la persona que tiene enfrente o de la que, quizás, tiene que presentar a un tercero. Si uno es un poco despistado, la situación ya se complica.

¿Por qué ocurre todo esto? «No hay una causa concreta. Hay personas más capacitadas que otras para recordar nombres, listas y de todo. No todos tenemos la misma capacidad para las relaciones sociales, la misma inteligencia emocional o dotes iguales para correr o engordar. Cada persona es un mundo», resume Rodríguez Antigüedad.

Los olvidos de los que somos conscientes no tienen por qué preocupar. Simplemente, ocurren y con la edad se multiplican. El problema comienza cuando uno pregunta lo mismo una y otra vez, se pierde en lugares conocidos, se desorienta, se ve incapaz de manejarse con el dinero, no reconoce a sus hijos... Ésa, sin duda, es otra historia.

## Ejercite la memoria

### Dieta sana y ejercicio

Consuma alimentos saludables. La dieta basada en el consumo prioritario de frutas, verduras, legumbres, cereales y pescado protege frente a las enfermedades crónicas y ayuda a mantener ágil el cerebro.

### Planee y use sus trucos

Haga una lista de lo que tiene que hacer y ayude a su memoria con notas y calendarios. Muchas personas recuerdan mejor las cosas si las conectan mentalmente con una canción, un libro, un nombre o un programa de televisión.

### No se quede quieto en casa

Mantenga sus intereses y pasatiempos, desarrolle alguno nuevo, como ser voluntario en una ONG, y visite a familiares y amigos.

### Limite el alcohol

Cantidades excesivas en periodos cortos pueden causar en el cerebro daños irreversibles.



# Fallos de memoria para estar tranquilos. Olvidarse las llaves o el nombre de alguien es normal, lo preocupante es no recordar algo que se ha hecho

FERMÍN APEZTEGUIA



La memoria falla y, a partir de determinada edad, con mayor frecuencia. Pero tranquilo, que eso no tiene por qué ser indicativo de una demencia, ni mucho menos. Si usted es de los que no sabe dónde ha dejado las llaves, la calle en la que hoy ha aparcado el coche o ese lugar privilegiado donde guardó ese objeto que tanto quiere, no se preocupe. ¡Bienvenido a la edad de los despistes! Hacerse mayor también era esto.

A partir de los 50 años no puede pretenderse tener el mismo corazón ni los mismos pulmones que se tenían con 20. Con la cabeza pasa exactamente lo mismo.

Los años no perdonan. «Una cosa es un despiste y otra muy distinta un olvido que impacta en tu vida», matiza el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «No es tan grave ignorar dónde se han dejado las llaves, que nos pasa a todos. Lo preocupante es ser incapaz de recordar si has venido en coche o en tren, o si celebraste ayer o no el aniversario de tu boda», detalla el especialista.

Los olvidos de los que uno es consciente pueden tener muchas causas y ninguna de ellas ser motivo de alarma, según explica el experto, jefe del servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. Uno puede no recordar exactamente dónde quedó con un amigo porque en ese momento estaba despistado, porque lo es por naturaleza y simplemente se le ha olvidado.

A menudo, además, realizamos determinadas actividades sin ser plenamente conscientes de que las estamos haciendo. «Imagine a un empresario de esos que viajan de Bilbao a Madrid en el día y lo hace con muchísima frecuencia. Sale por la mañana a primera hora, deja el vehículo en el aeropuerto y, a su regreso, no sabe dónde lo ha dejado. Conozco mucha gente –y, de hecho, hay aplicaciones– que tiene que hacer fotos para recordar dónde ha aparcado».

### Memorizar los pasos dados

¿Es para preocuparse? Rotundamente no. El estrés con que llegó al estacionamiento, mantenido durante una intensa jornada de negociaciones y reuniones, le impide recordar dónde dejó el vehículo. La mente se relaja, porque lo necesita, pierde el grado

### Ejercite la memoria

#### Dieta sana y ejercicio

Consuma alimentos saludables. La dieta basada en el consumo prioritario de frutas, verduras, legumbres, cereales y pescado protege frente a las enfermedades crónicas y ayuda a mantener ágil el cerebro.

#### Planee y use sus trucos

Haga una lista de lo que tiene que hacer y ayude a su memoria con notas y calendarios. Muchas personas recuerdan mejor las cosas si las conectan mentalmente con una canción, un libro, un nombre o un programa de televisión.

#### No se quede quieto en casa

Mantenga sus intereses y pasatiempos, desarrolle alguno nuevo, como ser voluntario en una ONG, y visite a familiares y amigos.

#### Limite el alcohol

Cantidades excesivas en periodos cortos pueden causar en el cerebro daños irreversibles.

de agilidad mantenido durante tiempo y no se acuerda. Hay que volver a activarla, intentando memorizar los pasos dados.

El estrés mantenido puede llegar al extremo de que uno haga el ejercicio de intentar ser consciente de lo que hace para recordarlo con posterioridad si es necesario y no conseguirlo. «A todo el mundo le ha ocurrido alguna vez», tranquiliza el especialista de la SEN. Uno piensa 'voy a de-

El estrés puede llevarte a intentar ser consciente de algo y luego no recordarlo

jar esto en este cajón, donde nunca suelo guardarlo, y luego lo voy a recordar'. ¡Pues cuando se necesita, no hay manera! Y tampoco tiene por qué ser algo patológico. La mente en ese momento no está donde uno cree porque su cabeza, en realidad, está ocupada con algo que le preocupa muchísimo más.

La disnomia es otro fenómeno muy común que tampoco tiene por qué ser patológico. Con ese nombre se conoce a la dificultad de reconocer o recordar determinadas palabras pero, sobre todo, nombres. Es algo tan común y depende tanto del carácter de la persona que puede padecerse a cualquier edad, aunque entre los mayores de 50 resulta más común por los años. La forma más habitual de disnomia es llamar a un hijo por el nombre de otro.

### «María, Ángel... ¡Javier!»

Cuando existían grandes familias numerosas había padres que eran auténticos especialistas de la disnomia y eran capaces de decir los nombres de cuatro de sus hijos cuando, en realidad, querían llamar al quinto. La disnomia es la responsable de que en un momento de bloqueo, un golpe de estrés impida al que habla recordar el nombre de la persona que tiene enfrente o de la que, quizás, tiene que presentar a un tercero. Si uno es un poco despistado, la situación ya se complica.

¿Por qué ocurre todo esto? «No hay una causa concreta. Hay personas más capacitadas que otras para recordar nombres, listas y de todo. No todos tenemos la misma capacidad para las relaciones sociales, la misma inteligencia emocional o dotes iguales para correr o engordar. Cada persona es un mundo», resume Rodríguez Antigüedad.

Los olvidos de los que somos conscientes no tienen por qué preocupar. Simplemente, ocurren y con la edad se multiplican. El problema comienza cuando uno pregunta lo mismo una y otra vez, se pierde en lugares conocidos, se desorienta, se ve incapaz de manejarse con el dinero, no reconoce a sus hijos... Ésa, sin duda, es otra historia.