
Pèrdua de memòria a curt termini

Autor:

Data de publicació: 10-11-2021

11 causes de pèrdua de memòria a curt termini i què fer al respecte

QUAN ALGÚ et repeteix el q t'ha dit fa 5 minuts i no se'n adona (pèrdua de memòria a curt termini és un principi d'Alz..).. mentre ets conscient d'haver oblidat quelcom.. NO PASSA RES.. EL PROBLEMA VE QUAN NO N'ETS CONSCIENT

Direcció: Mason Komay

Actualitzat el 15 de Juliol de 2020

Direcció: Aaron Horn

Alguna vegada has tingut aquells moments en què sembla oblidar alguna cosa important o trivial? Quan els moments que oblides superen en nombre els moments que recordes, pot haver-hi motius de preocupació. Hi ha diverses raons per les quals pot estar experimentant pèrdua de memòria a curt termini. Per entendre millor si tens un problema i què fer-ne, es recomana que t'eduquis tant com sigui possible abans d'anar a un professional a la recerca d'ajuda.

Descobreix com gestionar la pèrdua de memòria a curt termini immediatament

No esperis, fes-te coincidir amb un terapeuta amb llicència avui

Aquest lloc web és propietat i està operat per BetterHelp, que rep totes les tarifes associades a la plataforma.

Font: pixabay.com

Entendre la memòria

La memòria es pot dividir en dues categories principals, a curt i llarg termini. La memòria a curt termini és on la informació s'emmagatzema temporalment, mentre que la memòria a llarg termini emmagatzema informació durant períodes de temps molt més llargs. No obstant això, perquè la memòria a llarg termini es formi, la memòria a curt termini ha d'estar funcionant correctament. Els teus sentits prenen informació, la retransmeten a la memòria a curt termini i, si es troba important, retransmeten-la a la memòria a llarg termini.

La memòria a curt termini inclou coses com recordar un número de telèfon per marcar-lo, recordar per què vas entrar en una habitació o recordar el que acabes de dir en una conversa. Moltes persones que pateixen pèrdua de memòria a curt termini tenen molts problemes, específicament dins d'aquestes àrees.

Memòria a curt termini vs. memòria de treball

És important entendre la diferència entre memòria a curt termini i memòria de treball. Una memòria de treball dura només uns 15 a 20 segons. Si es considera important i la memòria a curt termini funciona correctament, la informació es transmet a la memòria a curt termini. La memòria de treball es descarta, retransmet i després es reemplaça constantment. Si vostè està tenint problemes per recordar alguna cosa només uns segons després d'haver estat

informat o vist informació, pot ser una indicació que la memòria a curt termini no s'està formant.

Estructures cerebrals i memòria a curt termini

L'escorça prefrontal, específicament la part executiva central d'aquesta àrea del cervell, és la principal responsable de la memòria a curt termini. Aquesta part del cervell permet recordar memòria a curt i llarg termini. No obstant això, aquesta part del cervell també és on la memòria a curt termini i de treball s'emmagatzema temporalment.

La capacitat de la memòria a curt termini

La memòria a curt termini té una capacitat limitada. Certs estudis realitzats pel famós George Miller en la dècada de 1950 s'utilitzen sovint com a guia per determinar la capacitat que té la memòria a curt termini. S'estima que la memòria de treball pot contenir de cinc a nou elements alhora. No obstant això, estudis més nous han demostrat que en diferents grups d'edat, el nombre és molt menor, al voltant de quatre a cinc elements.

El tipus i les característiques de la informació també marquen la diferència en la quantitat que es pot emmagatzemar en la memòria a curt termini. També hi ha hagut estudis que han demostrat que la capacitat de memòria a curt termini i el temps que roman informació en la memòria a curt termini es pot augmentar si la informació es diu en veu alta.

Què és la pèrdua de memòria a curt termini?

La pèrdua de memòria a curt termini es pot presentar de moltes maneres. Moltes persones tenen problemes ocasionals per recordar alguna cosa a curt termini, però per a algunes persones, això pot ser debilitant. Si només tens problemes per recordar les coses de tant en tant, és possible que no tinguis motius de preocupació. Si alguna de les següents coses semblen ocórrer de forma regular, és possible que vulgueu buscar ajuda per a una prova de memòria i un possible diagnòstic.

Entrar en una habitació i oblidar per què hi vas anar

Repetir-se en les converses perquè no recordes el que has dit

Oblidant el que altres han dit poc després de dir-ho (incapaç de seguir les converses)

Prendre medicació dues vegades o no en absolut perquè s'oblida de si l'has pres o no.

Menjar dues vegades o no perquè no recordes si has menjat o no.

Penjar el telèfon i oblidar amb qui acabes de parlar

Trucar a un telèfon i oblidar a qui anava a trucar o per què

Escriure una llista o número de telèfon i oblidar-lo immediatament

Quan aquest tipus de problemes de memòria a curt termini es produeixen amb freqüència durant tot el dia, pot ser un senyal que alguna cosa inusual està a la mà. Quan la pèrdua de memòria a curt termini afecta la teva vida quotidiana i les teves activitats, és el moment de buscar ajuda i trencar el cicle.

Causes de la pèrdua de memòria a curt termini

Hi ha moltes possibles causes de pèrdua de memòria a curt termini, algunes de les quals són només temporals i es poden corregir. No obstant això, moltes de les condicions mèdiques que causen la pèrdua de memòria a curt termini són permanents i eventualment conduiran a la pèrdua de memòria a llarg termini també. La pèrdua de memòria a curt termini és sovint el primer signe de moltes condicions.

Un aneurisma cerebral

Un aneurisma cerebral és un punt feble o inflat a les parets de les artèries del cervell. Aquests aneurismes no sempre es trenquen, però quan ho fan, causen un bassal de sang al voltant del cervell que pot coagular i causar deficiències mentals i matar les cèl·lules cerebrals. Això pot conduir a la pèrdua de memòria a curt termini i potencialment a llarg termini. Aproximadament el 30 per cent dels pacients amb un aneurisma cerebral trencat recuperen la seva memòria a curt termini, encara que pot trigar diverses setmanes a fer-ho. No obstant això, està dins de l'àmbit de les possibilitats.

Font: Instituts Nacionals de Salut Pública

Tumor cerebral

Un tumor cerebral que afecta l'escorça prefrontal també pot afectar la memòria a curt termini. Si el tumor està pressionant l'escorça prefrontal, o si està aturant les vies neuronals en aquesta àrea del cervell, és possible que no

sigui capaç de recordar coses a curt termini. També pot tenir dificultats per recordar informació de la memòria a llarg termini. De vegades, l'eliminació del tumor pot restaurar la memòria, el que significa que almenys té una oportunitat de lluita.

Amnèsia

L'amnèsia és una pèrdua de memòria i sovint pot ser permanent. Les persones amb amnèsia tenen poca memòria a curt termini i tenen dificultats per crear nous records. L'amnèsia pot ser causada per algunes condicions mèdiques o lesions, incloent traumatisme cerebral, sobredosi de drogues, accident cerebrovascular, Alzheimer, una infecció cerebral o xoc emocional sever.

Alzheimer i demència

La malaltia d'Alzheimer és un deteriorament de les habilitats cognitives que generalment comença amb la pèrdua de memòria a curt termini. Altres signes de la malaltia d'Alzheimer inclouen canvis de comportament com l'augment de l'agressió, canvis d'humor, la parla desordenada, la pèrdua de gana i la incapacitat de combinar els moviments musculars. Demència és el terme oficial per a la pèrdua de memòria i confusió que és el resultat de la malaltia d'Alzheimer. No obstant això, la demència també pot ocórrer en altres pacients, com aquells amb múltiples accidents cerebrovasculars o altres condicions mèdiques.

Apnea del son

L'apnea del son és un trastorn mèdic en el qual deixes de respirar mentre dorms. Hi ha hagut casos en què les persones han experimentat símptomes de pèrdua de memòria a curt termini i demència com a resultat d'aquest trastorn. Algunes persones es diagnostiquen erròniament com a malalta d'Alzheimer d'inici precoç a causa dels símptomes que l'apnea del son pot causar. Essencialment, el trastorn causa la privació del son, el que condueix a la pèrdua de memòria a curt termini. Normalment, si el pacient corregeix el seu son amb una CPAP o equips similars, la seva memòria pot tornar amb el temps.

Traça silenciosa

Els traços silenciosos són petits traços que poden passar sense ser detectats. De vegades, les persones tenen petits accidents cerebrovasculars mentre dormen o fins i tot mentre estan desperts que són tan lleus que no presenten cap símptoma d'accident cerebrovascular en el moment. No obstant això, el bloqueig temporal dels vasos sanguinis en el cervell pot causar alguns danys cerebrals, inclosa la pèrdua de memòria a curt termini. Múltiples accidents cerebrovasculars silenciosos poden exacerbar aquests símptomes. Normalment, el dany causat és irreversible, encara que hi ha hagut casos en què es fan millores.

Medicaments

Molts medicaments poden afectar la memòria a curt termini. Vostè pot trobar que si vostè pren algun d'aquests medicaments durant un llarg període, vostè podria experimentar la pèrdua de memòria a curt termini. Aquesta pèrdua de memòria és típicament temporal, i la funció de memòria torna després que els medicaments ja no es prenen. Alguns exemples de medicaments que causen pèrdua de memòria a curt termini, segons la FDA, són:

Pastilles per dormir

Antihistamínics

Antidepressius

Medicaments contra l'ansietat

Analgèsics receptats, especialment opíoides

Medicació per a la diabetis

Descobreix com gestionar la pèrdua de memòria a curt termini immediatament

No esperis, fes-te coincidir amb un terapeuta amb llicència avui

Si observeu que heu desenvolupat pèrdua de memòria a curt termini amb el temps, assegureu-vos d'escriure una llista dels vostres medicaments i quant de temps els heu estat prenent. Si es determina que la medicació és la culpable, altres tractaments poden haver de ser considerats en el seu lloc.

Deficiència nutricional

Algunes deficiències nutricionals poden causar pèrdua de memòria a curt termini. Les deficiències greus de vitamina B12 s'han relacionat amb la pèrdua de memòria a curt termini, la confusió i fins i tot el que condueix a la demència. En general, si corregeix la deficiència i pot obtenir la quantitat adequada de B12 en el seu sistema, vostè ha de ser capaç de recuperar la seva memòria a curt termini. Si cap de les altres causes d'aquesta llista sembla plausible, tracti d'afegir una vitamina B12 o complex B al seu règim diari i veure si la seva memòria millora.

Estrès, ansietat i depressió

Quantitats significatives d'estrès, ansietat i depressió severa poden conduir a la pèrdua de memòria a curt termini. Afegint insult a les lesions, moltes persones amb aquests símptomes no dormen bé, afegint la privació del son com una causa de pèrdua de memòria a curt termini. Mentre que un trastorn de l'estat d'ànim pot ser la culpa, vostè pot beneficiar-se simplement de la gestió de l'estrès i l'ansietat a través de la teràpia i altres mètodes. Els medicaments han de ser l'últim recurs si vostè està tenint problemes de memòria, ja que aquests també poden causar pèrdua de memòria a curt termini i no poden posar remei al problema de l'arrel.

Abús d'alcohol

Els estudis han trobat que la pèrdua de memòria a curt termini és un símptoma comú de l'abús d'alcohol.

La majoria dels alcohòlics tenen dificultats per recordar el que va passar mentre estaven intoxicats. No obstant això, les ressaques i altres símptomes d'aquesta addicció també poden contribuir a la pèrdua diària de memòria a curt termini.

En general, el dany associat amb l'alcoholisme es pot revertir amb la sobrietat a llarg termini.

Envel·liment

Els estudis han demostrat que la memòria a curt termini comença a fallar a mesura que envellim i que la recuperació d'informació en persones grans sanes és molt més lenta o impossible que en les persones més joves.

Pot ser que no hi hagi molt de dolent en vostè pel que fa a les condicions mèdiques, però encara podria tenir problemes amb la pèrdua de memòria a curt termini.

Podria ser que els seus problemes de memòria a curt termini són simplement el resultat de l'envel·liment natural, en aquest cas, hi ha poc que es pot fer. Però això és només una part natural de la vida. El millor que es pot fer en aquesta circumstància és fer tot el possible per arribar a la pau amb el fet que només s'està fent gran.

Què fer amb la pèrdua de memòria a curt termini

Si la pèrdua de memòria a curt termini està dificultant que vostè o un ésser estimat funcionin diàriament, pot ser el moment de buscar ajuda.

Anar a un terapeuta o psicòleg amb llicència és el seu primer pas. El treballador de salut mental pot administrar una prova de memòria per mesurar la gravetat del problema. A més, poden ser capaços d'administrar altres proves o remetre'l per a proves addicionals per determinar quina pot ser la causa de la pèrdua de memòria.

Parlarem més endavant en aquest article sobre com podeu reunir-vos amb un expert en salut mental amb llicència i professional des de la comoditat i comoditat de la vostra llar a un ritme més assequible del que podeu veure aquests proveïdors en persona. No obstant això, en primer lloc abordarem algunes coses que vostè pot provar pel seu compte abans de trucar als experts.

Sobrietat

L'abús d'alcohol i medicaments pot tenir un paper important en la pèrdua de memòria a curt termini. Tot i que pot ser més fàcil dir-ho que fer-ho, la sobrietat és un primer pas important per veure alguna millora.

Tingueu en compte que això és "sobrietat" i no "abstinència". No cal deixar de beure si es pot beure de manera responsable. Una beguda o dues després de la feina o amb el sopar no ha de ser suficient per causar problemes. No obstant això, tingueu en compte que fins i tot les quantitats responsables d'alcohol poden interrompre el seu somni si es beu a prop de quan se'n va al llit. Intenta prendre la seva última beguda almenys d'una a dues hores abans d'entrar.

Exercici

Com es va esmentar anteriorment, l'estrès, l'ansietat i la depressió severa poden conduir a la pèrdua de memòria a curt termini. Com a solució, intenta fer una mica de exercici cada dia.

Això no només ajudarà a millorar la seva memòria, sinó que també serà extremadament beneficiós per al seu benestar físic i mental en general.

Canvia la teva dieta

Si vostè té una deficiència en vitamina B12, pot conduir a la pèrdua de memòria a curt termini. En aquest cas, tracti de menjar aliments més saludables, densos B12 com el peix, l'aviram, els ous i la llet. Si vostè té restriccions dietètiques que ho fan difícil, parli amb el seu proveïdor d'atenció sobre vitamines i suplementes.

S'està buscant ajuda

Si vostè està preparat per buscar ajuda i programar una cita amb un terapeuta, consideri BetterHelp.com. Oferim assessorament en línia discret amb terapeutes vetats que realment es preocupen per vostè.

El nostre equip de professionals amb llicència està format i equipat per ajudar-te a fer front a una cosa tan greu i complexa com la pèrdua de memòria. Et mereixes ser feliç, deixa'ns ajudar.

A continuació es presenten algunes ressenyes de consellers betterHelp, de persones que experimenten problemes similars.

Ressenyes del conseller

"He tingut els meus alts i baixos en el procés, però quan miro enrere, hi ha tantes àrees de millora. Amb l'ajuda d'en Tracy, ara em cuido millor. Tinc habilitats i hàbits reals que m'ajuden a mantenir la meva composició a la vida. He millorat el meu rendiment laboral perquè sóc més clar i més capaç de manejar el meu rendiment laboral."

"Michael m'ha ajudat a arribar a una comprensió més profunda de mi mateix i els meus patrons de pensament. M'ha ajudat a tenir més confiança i a reduir la meva ansietat. És personal però directe cap endavant".

Preguntes freqüents (PREGUNTES FREQUËNTS)

Què provoca la pèrdua de memòria i l'oblit?

Un cert grau de pèrdua de memòria i oblit és normal. Ningú recorda tots els aspectes de la vida quotidiana. I això està bé. Hi ha una sèrie de raons per les quals això passa, i algunes d'elles tenen a veure amb maneres en què el cervell estalvia energia.

Per exemple, hi ha alguna tasca que fas molt sovint, o un lloc al qual vas cada dia? Alguna vegada has començat aquesta tasca i de sobte s'ha completat? O alguna vegada has pujar al cotxe i sembla que arribis al teu destí instantàniament? Això passa quan el cervell "automatitza" tasques que s'han convertit en hàbit per a vostè.

No obstant això, els casos més problemàtics de pèrdua de memòria poden ser causats per altres circumstàncies com les discutides en el cos principal de l'article. Si vostè està preocupat per la seva "boira cerebral" o la pèrdua de

memòria, el seu metge pot ajudar a determinar si és normal i natural o problemàtic i poc saludable.

Com puc millorar la memòria a curt termini?

Com qualsevol altra cosa, la millor manera de millorar la memòria a curt termini és utilitzar-la. Quan penses que el teu cervell podria estar en "pilot automàtic" intenta mantenir-se en el moment tractant activament de recordar les coses, fins i tot si semblen trivials.

També hi ha una sèrie d'aplicacions i jocs de memòria que podeu explorar com una manera de convertir la millora de la vostra memòria a curt termini en un joc divertit. Alguns experts fins i tot creuen que fer activitats com aquesta pot ajudar a prevenir la pèrdua de memòria a mesura que envelleix, però el jurat encara està fora d'això.

Quin és el millor suplement per a la pèrdua de memòria a curt termini?

Les píndoles d'oli de peix són un suplement clàssic no només per a la memòria a curt termini, sinó per a la salut general del cervell. Això es deu al fet que el peix és alt en vitamines B.

Si realment no es pot pescar l'estómac o altres aliments en els quals les vitamines B es produeixen naturalment, pot parlar amb el seu proveïdor de cura sobre les marques de suplement més fiables. No obstant això, molts dietistes creuen que és millor obtenir les seves vitamines de la seva dieta que vostè està rebent de les píndoles.

Quins són els símptomes de la pèrdua de memòria?

No ho recordo.

Era una broma; Però, amb tota serietat, com saps que has oblidat alguna cosa? És una pregunta difícil.

D'alguna manera, això és bo perquè ens impedeix estar constantment preocupats per totes les coses que oblidem normalment i naturalment. Si no t'adones que la teva pèrdua de memòria a curt termini t'està causant problemes, probablement és perquè no ho és.

No obstant això, el grau de pèrdua de memòria depèn de la causa, igual que la seva capacitat de reconèixer que està succeint en absolut. De vegades, no notem els símptomes de la pèrdua de memòria, sinó que ens són assenyalats per algú proper a nosaltres. Aquest és particularment el cas de les persones grans que experimenten pèrdua de memòria a curt termini com a símptoma de condicions com la demència.

Aquesta és una de les moltes raons per les quals mantenir relacions personals properes és tan important per a la seva salut mental.

Hi ha medicaments per a la pèrdua de memòria a curt termini?

Una mena de.

Un tema al llarg d'aquest article ha estat que hi ha moltes causes potencials diferents de pèrdua de memòria. No hi ha píndola per restaurar la memòria, i una vegada que els records a curt termini han desaparegut, fins i tot si la seva memòria a curt termini es recupera.

No obstant això, depenent de la causa de la pèrdua de memòria a curt termini, alguns medicaments poden fer-la més forta o evitar que empitjori. Malauradament, aquest no és el cas de la pèrdua de memòria a curt termini com a resultat de coses com les lesions al cap.

Hi ha algunes vitamines i suplementes que mostren promesa. No obstant això, sempre ha de parlar amb el seu metge abans de començar els regimens de vitamines i suplementes. Poden oferir-te les millors opcions per part dels proveïdors de més confiança. A més, algunes vitamines i suplementes es concentren prou com per interferir amb altres medicaments que pot estar en.

Quina és la millor vitamina per a la pèrdua de memòria?

La vitamina B, específicament B12, s'associa específicament amb la pèrdua de memòria i no tenir prou en la seva dieta pot causar o exacerbar el problema.

Si vostè pensa que una escassetat de vitamina B pot estar causant o exacerbant la seva pèrdua de memòria a curt termini, parli amb el seu proveïdor d'atenció primària. Ell o ella pot dir-li en quines marques vitamítriques confiar, o ajudar a incorporar més aliments rics en vitamina B en la seva dieta.

Es pot curar la pèrdua de memòria a curt termini?

La pèrdua de memòria a curt termini no es pot "curar" perquè és un símptoma més que una condició. El "tractament de pèrdua de memòria" tendeix a prendre la forma de tractament per a la condició subjacent.

Si estàs preocupat per la pèrdua de memòria, presenta-la al teu proveïdor d'atenció primària. Poden ser capaços de proporcionar diagnòstic o tractament per a la condició subjacent, que esperem que resulti en la "curació" de la seva memòria a curt termini.

Per què perdo la memòria a curt termini?

Hi ha una sèrie de condicions que poden causar pèrdua de memòria a curt termini, i fins i tot s'espera algun grau de pèrdua de memòria a curt termini per a persones sanes.

Per obtenir assessorament mèdic, diagnòstic i tractament potencial de pèrdua de memòria, porteu les vostres preocupacions al vostre proveïdor d'atenció, especialment si la vostra pèrdua de memòria a curt termini interfereix amb la vostra vida diària.

L'ansietat pot causar pèrdua de memòria a curt termini?

L'ansietat, així com la depressió o altres traumatismes emocionals, poden causar pèrdua de memòria a curt termini. Això és particularment cert quan aquestes condicions afecten la seva qualitat del son o si "s'automedica" amb alcohol i altres substàncies.

Si vostè pensa que l'ansietat o un altre problema de salut mental i emocional està causant la seva memòria a curt termini, parli amb el seu proveïdor d'atenció primària i / o buscar ajuda d'un expert en salut mental. Fins i tot si no li donen un diagnòstic i medicament, que poden ajudar a trobar maneres de gestionar les seves emocions per maximitzar la seva qualitat de vida.

És permanent la pèrdua de memòria a curt termini?

Una vegada que es perd alguna cosa de la seva memòria a curt termini, s'ha anat per sempre. Pel que fa a la pèrdua de memòria contínua, si és permanent depèn de la causa.

La pèrdua de memòria a curt termini causada per dany cerebral pot ser permanent. La pèrdua de memòria a curt termini d'altres complicacions pot ser de curta durada. Per exemple, si la pèrdua de memòria a curt termini és un efecte secundari d'un medicament en el qual estàs, la memòria a curt termini normalment tornarà si deixes aquest medicament o tens la dosi ajustada.

No deixis mai de fumar o ajustar la dosi dels medicaments per si mateix. Si vostè pensa que la seva pèrdua de memòria a curt termini pot ser a causa d'un medicament que està prenent, parli amb el metge que prescriu perquè puguin fer els ajustos per a vostè.

Quant dura la pèrdua de memòria a curt termini?

Depèn de la causa. Com es va comentar anteriorment, la pèrdua de memòria a curt termini com a efecte secundari de la medicació pot desaparèixer gairebé tan aviat com el seu metge prescriptiu acaba o ajusta la dosi.

La pèrdua de memòria a curt termini per complicacions de salut que han afectat el flux sanguini al cervell, com un accident cerebrovascular, pot tornar a la normalitat o gairebé normal, encara que pot trigar mesos o anys.

Desafortunadament, si el teixit cerebral ha mort a causa d'un accident cerebrovascular que va passar massa temps sense tractament o a causa d'una lesió cerebral traumàtica és sovint permanent.

La memòria a curt termini empitjora amb l'edat?

Desafortunadament, ho fa. La bona notícia és que les persones sanes "sobrevisquen" a la seva memòria.

Si la pèrdua de memòria a curt termini és de vegades frustrant o molest, podria ser només part de l'envelliment. No obstant això, si la seva memòria a curt termini li impedeix portar una vida feliç i saludable, podria ser el resultat d'una condició poc saludable com la demència.

Tot i que encara no hi ha cures per a la demència, treballar amb professionals de la salut pot alentir la progressió d'aquestes condicions per donar-li més temps i ajudar-lo a gaudir més d'aquest temps.

Conclusió

No cal que et quedis atrapat vivint una vida en la qual no puguis recordar res.

Hi ha diversos passos petits però significatius que poden ajudar a començar a veure alguna millora, com la sobrietat, l'exercici i el canvi de dieta. Si res més sembla funcionar, l'atenció professional està a la volta de la cantonada. Avui podeu fer el primer pas.

Article anterior

Pèrdua de memòria: quan s'ha de preocupar i què fer al respecte

Article següent

Què és la memòria processal i per què és important