

La depresión acelera la pérdida de memoria en los mayores

La depresión y la memoria están estrechamente interrelacionadas y se influyen mutuamente, según un nuevo estudio realizado por investigadores de UCL (London's Global University) y la Escuela de Medicina de Brighton y Sussex que ha revelado que los síntomas depresivos están relacionados con un deterioro de la memoria en las personas mayores y, a su vez, una peor memoria se vincula con un aumento de los síntomas depresivos con el tiempo.

“Se sabe que la depresión y la mala memoria suelen ocurrir juntas en las personas mayores, pero no estaba claro qué venía primero”, ha señalado la autora principal, la Dra. Dorina Cadar, del Departamento de Ciencias del Comportamiento y Salud de UCL y la Escuela de Medicina de Brighton y Sussex. “Nuestro estudio muestra que la relación entre la depresión y la mala memoria es bidireccional, con los síntomas depresivos precediendo el deterioro de la memoria y el deterioro de la memoria vinculado a síntomas depresivos posteriores. Esto también sugiere que las intervenciones para reducir los síntomas depresivos pueden ayudar a frenar el deterioro de la memoria”, añade.

Los investigadores analizaron datos de 8.268 adultos con una media de 64 años de edad recogidos durante 16 años en el Estudio Longitudinal Inglés sobre el Envejecimiento (ELSA), en el que una muestra representativa de la población en Inglaterra responde a una amplia gama de preguntas cada dos años.

Los resultados se han publicado en JAMA Network Open y muestran que las personas que al inicio del estudio presentaban más síntomas depresivos tenían más probabilidades de sufrir un deterioro de la memoria más rápido en el futuro y que las personas con peor memoria eran más propensas a tener síntomas depresivos más adelante.

Además, los participantes que experimentaron un mayor aumento de los síntomas depresivos durante el estudio eran más propensos a tener un deterioro de la memoria más pronunciado al mismo tiempo, y viceversa: aquellos que tuvieron un deterioro de la memoria más pronunciado eran más propensos a tener un aumento más agudo de los síntomas depresivos.

Cambios en el cerebro que pueden deteriorar la memoria

El equipo de investigación sugirió que la depresión podría afectar a la memoria debido a cambios en el cerebro relacionados con la depresión que incluyen desequilibrios neuroquímicos (por ejemplo, niveles más bajos de serotonina y dopamina), cambios estructurales en las regiones involucradas en el procesamiento de la memoria y alteraciones en la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones.

Estos expertos también señalaron que los problemas de memoria podrían surgir de factores psicológicos como la rumiación, es decir, pensar repetidamente o enfocarse en sentimientos negativos. Por otro lado, las personas que experimentan lapsos de memoria o dificultades para retener nueva información pueden sentir frustración, pérdida de confianza y sentimientos de incompetencia, que son desencadenantes comunes de episodios depresivos. La alteración de la memoria también puede afectar el funcionamiento diario y las interacciones sociales, lo que podría llevar al aislamiento social y desencadenar síntomas depresivos.

Con informació de 800Noticias