

La memoria durante el envejecimiento

Miguel Ángel Villa Rodríguez

Hay muchos mitos sobre el envejecimiento, por ejemplo que todos los viejos tienen mala memoria, que recuerdan lo que sucedió en su infancia pero no lo que desayunaron hoy, y que siempre están pensando en el pasado.

Es cierto que hay viejos con problemas de memoria, pero ¿qué es lo que olvidan? Muchos de los olvidos de los viejos los tienen también los jóvenes, y se deben a distracciones; al joven se le dice que es un distraído y al viejo que está chocheando.

Otra creencia o mito sobre la memoria es que ésta consiste en registros pasivos o literales sobre la realidad. Consideramos a los recuerdos como fotos de familia guardadas en un álbum mental. Se dice entonces que los viejos conservan muy bien sus recuerdos de la infancia y juventud, pero no la memoria a corto plazo. Sin embargo, ahora sabemos con certeza que no archivamos datos objetivos del pasado, sino que captamos el significado, el sentido y las emociones a las que se ligaron tales experiencias. Los viejos recuerdan el pasado remoto, pero no de manera objetiva, ya que revivimos el pasado a través de nuestro presente.

Otra falsa creencia que se les atribuye a los ancianos es que “viven en el pasado” y se piensa que esto es patológico y puede llevarlos a la depresión. Hoy se sabe la importancia que tiene el recuerdo remoto en la integración de la personalidad del anciano, para los viejos es de vital importancia integrar el pasado y el presente, o como lo dijo Rosemary Pittman, una enfermera de Estados Unidos de América que se dedicó a la pintura después de su jubilación y la vivió como una terapia, ella señaló “a medida que una envejece, le preocupa más saber quién es y qué es lo que hace. Deseas recuperar las personas, acontecimientos y lugares que contribuyeron a definirte como el ser individual que eres”.

También se ha modificado la idea negativa que se tenía sobre la tendencia de los viejos a revivir el pasado (rememorar), hoy se valora la importancia que tiene la rememoración del pasado. Los ancianos que tienden a rememorar el pasado son menos propensos a la depresión y tienen más signos de salud mental; esto depende, por supuesto, del tipo de rememoración que hagan: si los recuerdos glorifican el pasado o reflejan una culpa persistente no son positivos; pero si los recuerdos se centran en los planes y objetivos anteriores o bien en reconciliar el pasado con el presente, contribuyen a lograr un envejecimiento exitoso.



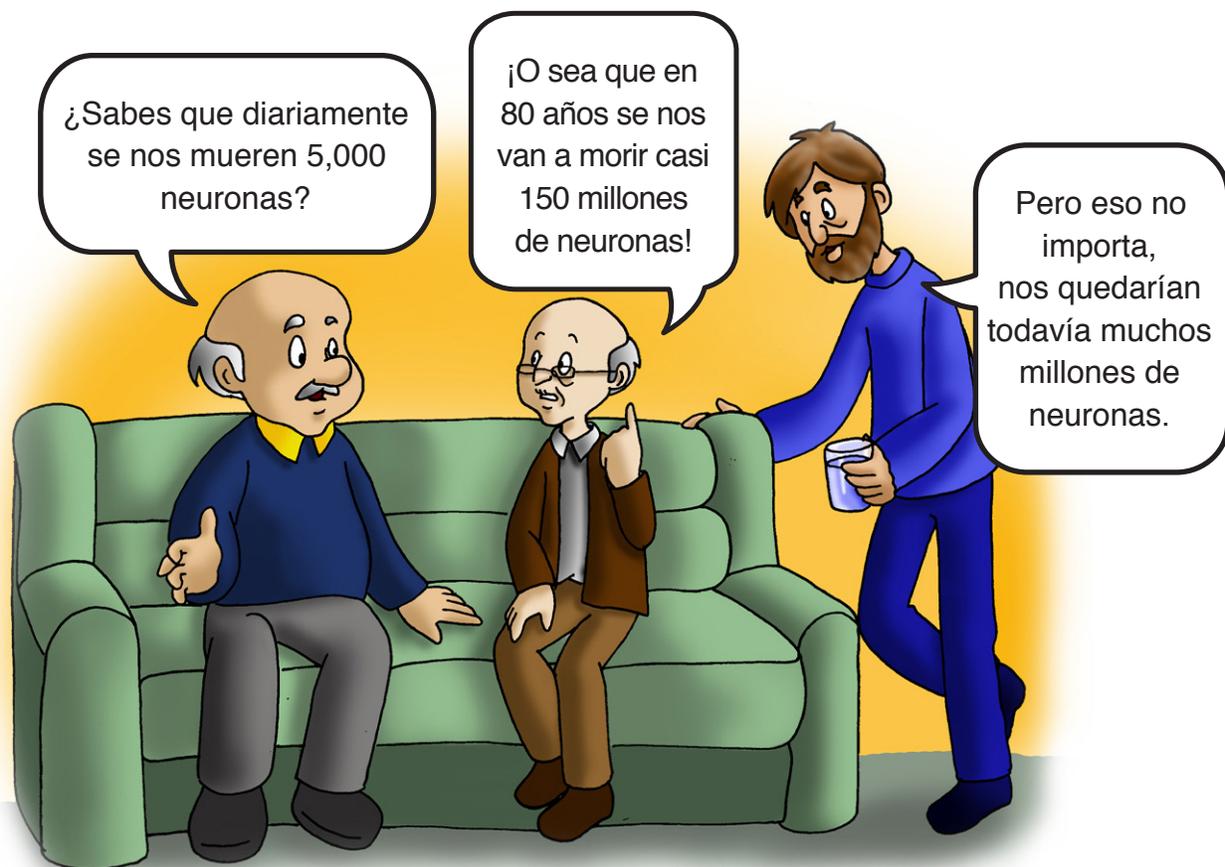
Envejecimiento cerebral y memoria

Cuando nos hacemos viejos el cerebro, como otras partes de nuestro organismo, pierde una gran cantidad de células (neuronas) y eso repercute en un déficit de su funcionamiento. Sin embargo, nuestro cerebro tiene una cantidad asombrosamente grande de neuronas que son suficientes para mantener el funcionamiento cognoscitivo (capacidad de interactuar conscientemente con el mundo que nos rodea) a niveles satisfactorios aún en edades avanzadas.

Con la pérdida de neuronas el cerebro disminuye de tamaño (atrofia) a lo largo del tiempo aunque predomina en ciertas regiones. Esta disminución del volumen cerebral no debería preocuparnos demasiado, pues se calcula que tenemos algo así como cien mil millones de neuronas, un número suficiente para mantener todas nuestras funciones cognitivas a pesar de las pérdidas neuronales. Además depende de en qué lugar se pierden las neuronas.

Con el envejecimiento disminuye el tamaño del cerebro debido a la pérdida acumulada de neuronas, no obstante tenemos alrededor de cien mil millones de neuronas, un número suficiente para mantener nuestras funciones cognitivas durante toda la vida.

El hipocampo es una estructura que se encuentra en la parte más interna del cerebro y está directamente relacionada con la memoria. Se sabe actualmente que el hipocampo no pierde tantas neuronas como otras partes del cerebro, por ejemplo los lóbulos frontales y temporales. La reducción del volumen del hipocampo es mínima y se mantiene hasta los 70 años. Por otro lado, recientemente se ha demostrado que el ejercicio físico aeróbico mejora la oxigenación cerebral, lo cual es fundamental para mantener su funcionamiento en la vejez.



Es importante aclarar que la función de la memoria no se limita a un área cerebral en particular. En actividades cotidianas en las que la memoria es fundamental como comunicarnos con otras personas, reconocer objetos, cantar, bailar o recordar que debemos tomarnos la medicina, se activan grandes grupos de neuronas en lugares diferentes del cerebro, formando las llamadas redes corticales. Muchas veces tenemos la idea de que la memoria es como una grabadora que guarda fielmente todo lo que escuchamos, los nombres de las personas que conocemos, el lugar donde dejamos las llaves o la receta para hacer un mole poblano. Pero

En actividades cotidianas en las que la memoria es fundamental se activan grandes grupos de neuronas en lugares diferentes del cerebro, formando las llamadas redes corticales.

esto no es así, la memoria es una función cerebral en el que participan la atención, el lenguaje, el conocimiento previo, la experiencia, la motivación, las emociones y el estado general de nuestro organismo. No es un almacén de datos, interviene la experiencia subjetiva. Existen además varios tipos de memoria en las que participan diferentes partes del cerebro.

Tipos de memoria

No existe un solo tipo de memoria sino varios, algunos tipos de memoria se alteran durante el envejecimiento pero otros no. Los psicólogos suelen distinguir los siguientes cinco tipos de memoria:

1) Memoria de procedimientos. Se refiere al aprendizaje y retención de habilidades motrices y cognitivas, como tocar el piano, conducir un automóvil, andar en bicicleta o armar un rompecabezas. También se refiere a habilidades académicas como contar, deletrear y leer. Todas estas destrezas tienen asociado un componente automático y no implican el recuerdo consciente del primer episodio de aprendizaje, por eso se le conoce como memoria implícita. Este tipo de memoria de habilidades no se altera durante el envejecimiento.

2) El sistema de representación perceptiva. Se refiere al análisis, integración y retención de los datos sensoriales de distintas modalidades. Este es el sistema que nos permite el reconocimiento rápido de las palabras tanto en su forma oral, como escrita; además nos permite el reconocimiento rápido

de objetos y de caras. También es un tipo de memoria implícita. Permanece estable durante todo el curso de la vida, aunque debe tenerse en cuenta que los sistemas sensoriales como la visión, la audición, el gusto, el tacto y el olfato sufren un deterioro progresivo con el envejecimiento y esto puede de alguna manera afectar los procesos cognitivos de orden superior.

3) Memoria episódica. Se refiere a la capacidad para recordar acontecimientos autobiográficos específicos. Este es el tipo de memoria al que se refieren los viejos cuando se quejan de que su memoria no es tan buena como antes.

4) Memoria semántica. Se refiere a los conocimientos generales que tenemos sobre el funcionamiento del mundo y de nosotros mismos. El saber para qué sirven las cosas y cómo se usan, el significado de las palabras, los conocimientos sobre la geografía o la historia, etc. En general los cambios de la memoria semántica son muy leves durante el envejecimiento normal. Sin embargo, la dificultad para encontrar palabras o recordar el nombre de lugares o personas puede estar en relación con déficit de la memoria semántica. La memoria episódica, donde sí hay déficit con la edad, se refiere a conocimientos específicos, en tanto que la memoria semántica se refiere a conocimientos generales.

No es muy clara la distinción entre memoria semántica y episódica y existe una estrecha relación entre las dos. Recordar dónde dejé un libro en cierta ocasión es claramente memoria episódica, pero recordar dónde acostumbro dejar las llaves o estacionar el coche se acerca más a la memoria semántica. Cuando se trata de recordar la ruta a seguir para llegar a un determinado lugar, la información parece ser, más que espacial, una información general y semántica. En lo que se refiere a datos autobiográficos remotos, como los recuerdos de la infancia o la juventud, la memoria requerida parecería ser la memoria episódica, sin embargo estos recuerdos han sido narrados y repetidos tantas veces que se convierten en una especie de conocimiento general personal o familiar y generalmente esos recuerdos están alejados de los hechos y el contexto en el que realmente ocurrieron y lo que recordamos es la emoción vivida y la anécdota.

5) Memoria de trabajo (también se le llama memoria a corto plazo, memoria primaria o memoria operativa). Se refiere a la información que se mantiene

“en mente” durante la realización de una tarea, por ejemplo al leer, hacer cálculos mentales, repetir una dirección, etc. Es un sistema dinámico, no un mero almacén de corto plazo. La memoria de trabajo se divide en diferentes subsistemas: fonológico (mantenimiento de información auditiva), visoespacial (ubicación y conducción en el espacio) y episódico (recordar orden de acontecimientos) y un ejecutivo central. Las funciones de los sistemas auxiliares son el mantenimiento de información auditiva, visual o episódica, respectivamente. Y las funciones del ejecutivo central se relacionan con los recursos atencionales: capacidad para dividir la atención, requerida en la realización de tareas simultáneas; control de la atención (mantenimiento, dirección o cambio de foco). Capacidad para activar temporalmente diversos componentes de la memoria a largo plazo (por ejemplo el vocabulario, para tareas de comprensión de palabras). Modificación de las estrategias de recuperación.

¿Qué pasa con este sistema de memoria a medida que envejecemos? Podemos distinguir dos tipos de tareas, unas que son relativamente pasivas, como recordar una serie de números, y otras que requieren de cierta manipulación para completar la tarea, por ejemplo se presenta una lista desordenada de letras y números y la persona tiene que repetirlos pero ordenándolos de mayor a menor los números y en orden alfabético las letras. En las tareas pasivas que requieren la repetición inmediata de una cantidad pequeña de información, prácticamente no hay diferencias de edad. En cambio, en las tareas que requieren una manipulación activa del material o alternar entre el registro y el procesamiento, las diferencias con la edad son más evidentes.

Respecto a las implicaciones prácticas de los cambios en la memoria de trabajo con el envejecimiento, podemos afirmar que las personas mayores pueden anotar números de teléfono correctamente o transcribir sin error cantidades pequeñas de información, pero tendrán dificultad para responder por teléfono a frases largas o complicadas o bien recordar las opciones que debe elegir al contestar una encuesta.

TIPOS DE MEMORIA

- **La memoria de procedimientos** se refiere al aprendizaje y retención de habilidades motrices y cognitivas, como tocar el piano, conducir un automóvil, andar en bicicleta, armar un rompecabezas, contar, deletrear y leer. **No se altera con el envejecimiento.**
- **El sistema de representación perceptiva** se refiere al análisis, integración y retención de los datos sensoriales de distintas modalidades (visión, audición, olfato, tacto y gusto). Nos permite el reconocimiento rápido de las palabras tanto en su forma oral, como escrita; de objetos y de caras. **No se altera con el envejecimiento.**
- **La memoria episódica** se refiere a la capacidad para recordar acontecimientos autobiográficos específicos. **Disminuye gradualmente a partir de los 30 años.**
- **Memoria semántica** se refiere a los conocimientos generales. El saber para qué sirven las cosas y cómo se usan, el significado de las palabras, los conocimientos sobre la geografía o la historia, etc. **Los cambios son muy leves con el envejecimiento.**
- **Memoria de trabajo** (memoria a corto plazo o memoria operativa). Se refiere a la información que se mantiene “en mente” durante la realización de una tarea, por ejemplo al leer, hacer cálculos mentales, repetir una dirección, etc. **Disminuye moderadamente con el envejecimiento.**

Etapas del proceso de memoria

Además de los diferentes tipos de memoria, hay que considerar los pasos sucesivos por los que atraviesa la información para que sea analizada, registrada y posteriormente evocada (recuperada). Podemos considerar tres etapas del proceso de memoria: la codificación, almacenamiento y recuperación.

1. **Codificación.** La primera etapa del proceso de memoria consiste en registrar la información que vamos a recordar. Pero esta información no se registra de manera automática, debe ser codificada de acuerdo a un significado personal y requiere también prestarle atención. La información que no se codifica no puede después recordarse. La codificación es el punto de entrada para que la información se mantenga en la memoria. Esta etapa es en la que más se puede influir si queremos mejorar nuestra capacidad para recordar; el entrenamiento en la memoria se debe dirigir principalmente a mejorar las técnicas de codificación.

2. **Almacenamiento.** La segunda etapa del proceso de memoria es el almacenamiento de la información. Tenemos una falsa idea de la memoria y creemos que es un sistema de almacenamiento y nos preocupamos por nuestra capacidad para almacenar la información y creemos que esta capacidad se reduce con la edad y no es así. Es irónico, pero esta capacidad no se reduce de manera significativa a medida que envejecemos y ni siquiera las personas que sufren la enfermedad de Alzheimer la pierden por completo. Los recuerdos no se almacenan en algún lugar específico del cerebro. Nuestros recuerdos son una amplia red distribuida en todo el cerebro y tiene que ver con las condiciones particulares en las que ocurrió el evento. Si cuando nos presentaron a una persona estaba lloviendo, la lluvia nos puede hacer recordar a esa persona, como también otras condiciones particulares asociadas a ese evento. Esta clase de vínculos asociativos es una de las razones por las cuales la codificación es tan importante para el recuerdo. Un escritor francés llamado Marcel Proust escribió una larga serie de novelas (más de tres mil páginas) con el título de “En busca del tiempo perdido” en las que evoca los recuerdos de su infancia y juventud. En el pasaje más famoso cuenta cómo al saborear un té con un panecillo conocido con el nombre de magdalena, tuvo una repentina sensación de bienestar y se preguntaba de dónde podría

venir... “... me daba cuenta de que iba unida al sabor del té y del bollo, pero lo excedía en mucho, y no debía de ser de la misma naturaleza. ¿De dónde venía y qué significaba? ... Y de pronto el recuerdo surge. Ese sabor es el que tenía el pedazo de magdalena que mi tía Leoncia me ofrecía, después de mojado en su infusión de té o de tila, los domingos por la mañana en Combray...” (Marcel Proust. En Busca del tiempo perdido. Por el camino de Swann. Alianza Editorial, Madrid, 1969). Este episodio pone de manifiesto que el recuerdo del pasado depende, a veces, de encuentros casuales con objetos que contienen las claves con las que fueron codificados los eventos que luego recordamos.

3. Recuperación. La recuperación es la etapa final de todo el proceso de memoria, es el punto donde la mayoría de las personas notará que tiene un problema de memoria porque no puede recordar la información almacenada. Es importante insistir en que aunque notamos el problema de memoria en la etapa de recuperación, la mayoría de los problemas son en realidad en la etapa de codificación. Si hubiéramos hecho una buena codificación no tendríamos dificultad para recuperarla.

CODIFICACIÓN	ALMACENAMIENTO	RECUPERACIÓN
Nueva información que entra al cerebro por las vías sensoriales. La clave para una buena codificación es la concentración.	El hipocampo es la estructura cerebral que participa en la consolidación de la información. Esta función se facilita si la información se relaciona con conocimientos establecidos o con una carga emocional.	Cuando se requiere recuperar la información el cerebro debe activar la misma red neuronal que se utilizó para su almacenamiento. Mientras más frecuentemente necesite recuperar la información será más fácil su acceso.

Plasticidad cerebral durante el envejecimiento

La plasticidad es una propiedad intrínseca del cerebro; se refiere a la capacidad que tiene el cerebro de cambiar en función de los cambios ambientales. De hecho este es el mecanismo del aprendizaje y del desarrollo. Los cambios pueden producir una reorganización del sistema que es posible observarse al nivel de la conducta, la anatomía, la fisiología o incluso al nivel celular y molecular. Algunos cambios pueden llevarse a cabo en unos cuantos segundos, mientras que otros pueden tardar años. Durante todo el curso normal del desarrollo ocurren cambios en la organización cerebral, ocurren también durante el aprendizaje y también en las enfermedades y lesiones cerebrales.

La plasticidad cerebral se refiere a la capacidad que tiene el cerebro de cambiar en función de los cambios ambientales. Este mecanismo está vinculado con el aprendizaje y se mantiene durante el envejecimiento.

Algunos cambios mejoran las ejecuciones conductuales, otros no producen ninguna manifestación conductual y algunos otros pueden producir una alteración del comportamiento. Los estudios más recientes de una disciplina nueva llamada la neurociencia cognitiva del envejecimiento han puesto de manifiesto los cambios que ocurren al nivel de la actividad neuronal mediante la formación de nuevas redes corticales. Se han encontrado

diferencias consistentes entre las regiones que se activan cuando los jóvenes realizan una tarea y cuando lo hacen los viejos al mismo nivel de eficiencia. En general para que los viejos puedan realizar con éxito tareas como el reconocimiento de caras o discriminar con rapidez entre palabras de la lengua y pseudopalabras, requieren activar una red cortical más amplia que los jóvenes; requieren más participación de los lóbulos frontales y mayor actividad de ambos hemisferios simultáneamente.

En términos prácticos, esto significa que los viejos fracasan en la realización de tareas cognoscitivas cuando utilizan las mismas estrategias que los jóvenes, pero que pueden realizar con éxito las tareas si cambian la manera de llevarlas a cabo. Por ejemplo, en relación con la memoria requieren destinar más tiempo a los procesos iniciales de codificación, necesitan poner más atención y hacer asociaciones significativas.



Características de la memoria durante el envejecimiento

Durante el envejecimiento normal la memoria no se altera de manera generalizada, se presenta déficit en el recuerdo libre, pero no en el reconocimiento.

Hay suficiente información de que con el envejecimiento normal hay cambios en nuestras capacidades de memoria. Es frecuente que a una persona mayor le preocupe el no recordar el nombre de alguien u olvidar dónde dejó los lentes y piense que está perdiendo la memoria y que quizá tenga la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, la relación entre la memoria y la edad es compleja, no se puede explicar como una merma generalizada. El rendimiento de los ancianos varía notablemente en distintas situaciones que van de la absoluta normalidad a un deterioro importante.

Para entender por qué algunos aspectos de la memoria se alteran con el envejecimiento y otros se mantienen intactos, es necesario remitirnos de nuevo al envejecimiento cerebral. Dijimos que la atrofia o el envejecimiento cerebral es más marcada en los lóbulos frontales. Cuando se hace una evaluación neuropsicológica a los ancianos, las dificultades más importantes que se observan están relacionadas con el funcionamiento de los lóbulos frontales y son éstas el

factor más importante de deterioro en el rendimiento cognitivo general; muchos problemas de memoria, en consecuencia, se derivan también muy probablemente de deterioros concretos de los lóbulos frontales. Las regiones frontales son más importantes para la evocación del recuerdo que para el reconocimiento. Los ancianos, como dije antes, tienen más dificultades para el recuerdo libre de palabras que para el reconocimiento. Para evocar la información almacenada se requieren estrategias de búsqueda y recuperación, una función frontal; en tanto que para el reconocimiento las estrategias están dadas por el propio procedimiento, la presentación de las palabras. Otras dificultades de la memoria de los viejos que tienen que ver con el funcionamiento de los lóbulos frontales son: el recuerdo del orden temporal, qué sucedió primero y qué después; la *memoria de la fuente*, recordar de dónde se obtuvo una determinada información, saber quién nos contó el chisme y no contárselo a quien nos lo confió. Olvidar la fuente de un recuerdo puede conducir a los recuerdos ilusorios a los que son especialmente propensos los ancianos.



Saber quién nos contó algo es un componente importante de la experiencia subjetiva del recuerdo, si sólo recordamos el hecho y no la fuente estamos perdiendo detalles de la información. Por eso, el recuerdo que una persona mayor guarda de un acontecimiento reciente es impreciso e incompleto, aunque tiene la convicción de que tal acontecimiento ocurrió realmente. En resumen podemos caracterizar la memoria de los viejos por causa del deterioro de los lóbulos frontales señalando las dificultades que tienen para recordar y organizar los diversos elementos de un episodio cotidiano: qué ocurrió, cuándo ocurrió, quién dijo qué. La experiencia subjetiva del recuerdo de eventos recientes es menos viva, a medida que envejecemos disminuye la riqueza de nuestros recuerdos recientes, recordamos menos detalles de las experiencias recientes y dependemos más de las sensaciones generales de familiaridad.

No todo es negativo. Cuando se indica a los ancianos que utilicen conocimientos establecidos para codificar nueva información y luego se les proporcionan claves para la recuperación, desaparecen las diferencias debidas a la edad en la capacidad para recordar. Esto indica que al ir envejeciendo es posible que necesitemos realizar un trabajo adicional tanto durante la codificación como durante la recuperación para mantener nuestras capacidades de memoria. Cuando nos hacemos viejos podemos seguir aprovechando nuestros conocimientos, pues la memoria semántica se mantiene con la edad. Podemos recurrir a nuestras enormes redes de datos y de asociaciones, podemos utilizar

Con el envejecimiento se dificulta la memoria prospectiva (como dar un recado) y en el reconocimiento de la fuente de la información, pero se mantienen prácticamente intactas la memoria semántica y la memoria implícita.

el conocimiento semántico para hacer inferencias y resolver problemas. También se mantiene, durante el envejecimiento, la memoria implícita, lo cual significa que se pueden adquirir nuevas habilidades con suficiente práctica, contrariamente al dicho que dice que “perro viejo no aprende trucos nuevos”. Hay además mucha variación en la forma particular en la que cada uno de nosotros envejecemos. Hay personas de más de ochenta años con excelentes capacidades de memoria, que pueden recordar con detalle los eventos recientes.



TODOS OLVIDAMOS, NADIE PUEDE RECORDAR TODO, TODO EL TIEMPO

Los problemas de memoria durante el envejecimiento normal nunca son tan graves como para impedir el funcionamiento laboral ni la realización de tareas cotidianas como cocinar, coser, jugar cartas u orientarse en un entorno conocido. No deben interferir con las habilidades del lenguaje, si bien puede haber algunas dificultades para encontrar las palabras o recordar el nombre de lugares o personas, siempre persisten las estrategias para hacerse entender o pedir ayuda y se mantienen las habilidades narrativas y la comprensión. Las capacidades de juicio (razonar) y abstracción (interpretación) no disminuyen, más bien suelen mejorar. Podrán presentarse dificultades para la evocación libre de eventos o el recuerdo

Con el envejecimiento es necesario realizar un trabajo adicional en las fases de codificación y recuperación para mantener nuestras capacidades de memoria.

de una lista de palabras como las cosas que hay que comprar en el supermercado, pero esas dificultades serán menores o no existirán ante el reconocimiento y mejorando las estrategias de codificación y recuperación. Existen dificultades para la memoria prospectiva, como dar un recado o recordar que tienen que tomarse la medicina, pero la memoria mejora si existen claves que ayuden a la recuperación.

Todos olvidamos. Olvidamos dónde dejamos las cosas y tenemos que revisar si cerramos la puerta con llave y si apagamos las luces. Todos también sabemos lo que queremos decir, pero no recordamos el nombre o la palabra exacta, aunque estamos seguros que “la tenemos en la punta de la lengua”. Así mismo es frecuente que olvidemos hacer algo importante y olvidamos una cita o no pagamos a tiempo el recibo de la luz. Los déficit de la memoria que no se ajustan a estas características, como desorientaciones severas de tiempo, lugar

Los problemas de memoria durante el envejecimiento normal nunca son tan graves como para impedir el funcionamiento laboral ni la realización de tareas cotidianas como cocinar, coser, jugar cartas u orientarse en un entorno conocido.

o persona, colocar cosas fuera de lugar, como poner el reloj dentro del refrigerador y luego preguntar quién lo puso ahí, o cambios en el estado de ánimo, como apatía y pérdida de la iniciativa, deberán consultarse con el médico para descartar un estado patológico que no es compatible con el envejecimiento normal como puede ser la demencia o la depresión que son explicadas en otros capítulos del libro.

Estrategias para fortalecer la memoria durante el envejecimiento

Con todo, es posible mejorar nuestras capacidades de memoria. Lo primero que hay que hacer es seguir los consejos que se dan en este libro sobre cómo mantener nuestra salud.

- El **ejercicio físico** aumenta el aporte de oxígeno a nuestro cerebro, reduce el riesgo de enfermedades que producen una disminución de la memoria como la diabetes y la enfermedad vascular cerebral. El ejercicio mejora también la acción de las sustancias químicas que ayudan al buen funcionamiento cerebral y protege a las neuronas de la oxidación y otros efectos.
- El **manejo adecuado del estrés psicológico** (sentirse presionado, aprensivo, ansioso, inquieto), ya que el sentirse estresado no permite concentrarnos.

- Mantenga **buenos hábitos de sueño**. El sueño es necesario para los procesos de consolidación de la memoria. Las alteraciones del sueño como el insomnio o la apnea del sueño (suspensión repentina de la respiración por la obstrucción de vías respiratorias relacionada con el ronquido) lo harán despertarse cansado y con dificultad para concentrarse durante el día.
- Una **alimentación** adecuada rica en antioxidantes es fundamental.
- Se debe **evitar el fumar** y el **abuso del consumo de bebidas alcohólicas**, ya que el fumar y el abuso en el consumo de bebidas alcohólicas provoca daño neuronal.

Las desorientaciones severas de tiempo, lugar o persona, colocar cosas fuera de lugar, como poner el reloj dentro del refrigerador y luego preguntar quién lo puso ahí, o cambios en el estado de ánimo y pérdida de la iniciativa deberán consultarse con el médico.

Estrategias

1. Para mejorar nuestra memoria el primer paso es **fijar una meta**. ¿Qué es lo que desea mejorar? ¿Desea nunca más olvidar una cita? ¿Quiere recordar el nombre de las personas que le presentan? ¿Sus caras? ¿Quiere aprenderse todos los teléfonos de sus familiares y conocidos? Enseguida deberá hacer realista su meta. Es probable que no vaya a recordar todas las citas ni todos los nombres durante el resto de su vida. Esto no significa que tenga una memoria deficiente, significa que es usted una persona normal, un ser humano.

2. Una vez que haya definido una meta realista, necesita **hacer un plan** y éste empieza por aumentar su capacidad de relajación. La ansiedad afecta de manera importante su memoria. Si tiene pensamientos como “debo tener Alzheimer” o “si no recuerdo lo que necesito en este momento, estoy perdido” está usted en un estado de ansiedad, y la ansiedad altera la me-

moria; el antídoto contra la ansiedad es la relajación. La relajación es un estado mental, igual que la ansiedad. Se caracteriza por una reducción del número de latidos cardiacos y una mejoría en la calidad de la respiración que aumenta el aporte de oxígeno. La respiración es un acto automático y no nos damos cuenta de cuando la realizamos, sin embargo es posible tomar conciencia sobre nuestra respiración y hacerla propositivamente más profunda, esto reducirá su ansiedad, incrementará su sentido de relajación y mejorará su capacidad para recordar, porque su sangre estará más oxigenada. Hay varias técnicas para mejorar nuestra respiración y para relajar nuestros diferentes grupos musculares. El yoga es una disciplina oriental que se ha popularizado en todo el mundo por su eficiencia en mejorar la respiración y la relajación, logrando con eso tener un estado de ánimo más calmado y dispuesto al aprendizaje y la memoria.

3. El tercer paso es **poner atención**. La atención es una función cognoscitiva que sirve de fundamento a todas las otras funciones cognoscitivas. Requerimos de la atención para hablar y para entender lo que se nos dice, para vestirnos y para comer. Sin poner atención no podremos recordar y poner más atención significa una mejor memoria. Como ya sabe, la memoria se realiza en tres etapas: codificación, almacenamiento y recuperación. Mientras más tiempo y esfuerzo dedique a la codificación, mejor será la recuperación. La atención es el ingrediente básico para una mejor codificación. La próxima vez que se quite los lentes y no quiera batallar para encontrarlos, diga en voz alta: voy a dejar aquí en esta repisa los lentes para poder encontrarlos después; concéntrese, visualice, sea conciente de su acción. Limite las distracciones. Es mucho más fácil prestar atención si está en un entorno tranquilo, libre de distracciones.

4. Conozca su **estilo cognoscitivo**: auditivo o visual. La mayoría de las personas aprenden mejor la información presentada visualmente, sea por escrito o con imágenes, pero algunas personas retienen mejor la información auditiva.

5. **Utilice tantos sentidos como le sea posible**. Independientemente de cuál sea su estilo cognoscitivo, su memoria será mejor si utiliza tanto la vía visual como la auditiva. Cuando le presenten a una persona, fíjese muy

bien en sus facciones, repita su nombre en voz alta, relaciónelo con algún color, textura, sabor u olor.

6. Relacione la información que desea aprender con lo que usted ya conoce. Si tiene que recordar una nueva dirección, relaciónela con el conocimiento que tiene de la ciudad, la calle u otra persona que vive cerca.

7. Organice la información. Haga una libreta de direcciones, escriba en un calendario, tome notas, organice la información en carpetas, haga un álbum de fotografías, etc.

8. Entienda bien y sea capaz de interpretar el material complejo. Si tiene que recordar un material complejo como un capítulo de un libro o las instrucciones para operar un aparato, entienda primero las ideas básicas en lugar de tratar de memorizar los detalles de forma aislada. Si es capaz de explicar el tema con sus propias palabras, es más probable que lo haya aprendido y lo recuerde posteriormente.

9. Repita la información frecuentemente. Si el mismo día que aprendió algo lo repasa y lo repite a intervalos regulares, se asegurará de recordarlo bien.

10. Manténgase motivado y con una actitud positiva. Dígase a usted mismo que quiere aprender lo que necesita recordar y que puede hacerlo. Las actitudes negativas con respecto a su memoria obstruyen el aprendizaje en tanto que las actitudes positivas lo mejoran. Se ha demostrado que el solo hecho de desear mejorar la memoria, la mejora en un 20%.

ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA MEMORIA DURANTE EL ENVEJECIMIENTO

1. Mejorar el estado general de salud mediante el ejercicio físico, el manejo adecuado del estrés, la higiene del sueño y la buena alimentación.
2. Poner atención en la etapa de codificación.
3. Adecuar el aprendizaje a nuestro estilo cognoscitivo: visual o auditivo.
4. Utilizar la mayor cantidad posibles de sentidos durante la codificación.
5. Relacionar la información nueva con conocimientos establecidos.
6. Entender bien el material complejo.
7. Repetir frecuentemente la información nueva.
8. Mantenerse motivado y con una actitud positiva.

¿Y no existe una píldora para la memoria? En este momento no existe ningún medicamento o yerba de la que podamos estar seguros sin lugar a dudas que preserva o mejora la memoria. Los requisitos científicos para decir que un fármaco mejora la memoria son muy estrictos y estos estudios son muy caros, requieren que participen muchas personas y duran muchos años; deben además demostrar que son superiores al llamado efecto placebo (sugestión). También debemos considerar que no todos los productos que ingerimos llegan al cerebro, pues éste se protege a través de un mecanismo conocido como la barrera hematoencefálica. Se están investigando actualmente una gran can-

tividad de medicamentos para detener los efectos devastadores de las demencias degenerativas como la enfermedad de Alzheimer, pero no para prevenir las fallas de memoria. Para conservar la memoria durante el envejecimiento normal lo más sensato es atenerse al sentido común: mantener una vida saludable, asistir regularmente al médico para que lo revise y usar su memoria de manera activa.

