

## LOS OLVIDOS Y LA PÉRDIDA DE LA MEMORIA

Angela María Pérez Restrepo

Neuropsicóloga - Unidad de Neurociencias

### EDITORIAL

*“Todo el mundo se queja de su memoria pero nadie de su juicio” (La Rochefoucauld)*

¿Es usted de las personas que cuando va a llamar a uno de sus hijos primero nombra a toda la familia? ¿Le cuesta trabajo memorizar un teléfono? ¿Se le pierden frecuentemente las cosas u olvida dónde las dejó? ¿Busca desesperadamente sus anteojos y luego descubre que los tiene puestos en su cabeza? ¿Cuando llega a un lugar olvida lo que iba a buscar? ¿Sufre al encontrarse a una persona conocida en la calle porque no recuerda el nombre? ¿Se le olvidan compromisos adquiridos como citas y reuniones aunque se cambie el reloj de mano? ¿Si no empapela su nevera de listas se le olvida todo lo que tiene que hacer en el día?

Entonces el presente artículo le será de utilidad, pues busca ilustrar a los lectores sobre una función psicológica tan indispensable para cualquier actividad humana, no solamente cognoscitiva sino también afectivo - emocional, como lo es la memoria y orientarlos en lo que es y no es patológico con relación a tal función. Además, intenta dar algunas herramientas que sirvan como apoyo en el recuerdo de información.

Juan Carlos Rivas, MD.

Médico Psiquiatra

### ¿QUÉ ES LA MEMORIA?

La memoria es la facultad para almacenar o guardar la información a través del tiempo así como también incluye la capacidad para retenerla (estrategias que se utilizan para guardar la información) y evocarla (recuperar esa información) en el momento en que se necesite. Se dice que no hay aprendizaje sin memoria, lo cual es completamente lógico si se considera que precisamente es la memoria la que garantiza que la información pueda perdurar a través de los años.

Gracias a la memoria una persona puede almacenar información adquirida a través de los años, transmitir conocimientos relativos a la cultura y a la ciencia, recordar eventos importantes para su vida e inclusive para sus sentimientos. Bien dicen algunos autores que por medio de la memoria se mantiene la conciencia y se construye la personalidad.

La memoria es como un gran armario donde se guarda la información (almacenamiento) con un orden determinado (registro), el cual es importante tener en cuenta para poder saber en qué cajón se busca la información precisa necesaria en determinada situación (evocación).

### ¿DÓNDE SE UBICA LA MEMORIA?

El sustrato de tal función así como la de cualquier función psicológica es el cerebro, cuyas células (neuronas) (Fig. 1) se comunican entre sí a través de fibras nerviosas (axones) para la transmisión de la información, con ayuda de sustancias químicas (neurotransmisores), que tienen una participación especial en el proceso.

Precisamente la complejidad del proceso de memoria indica que ésta no es una función específica sino que requiere de una serie de habilidades que en conjunto dan como resultado la capacidad de memorizar. La complejidad de este proceso radica en la relación

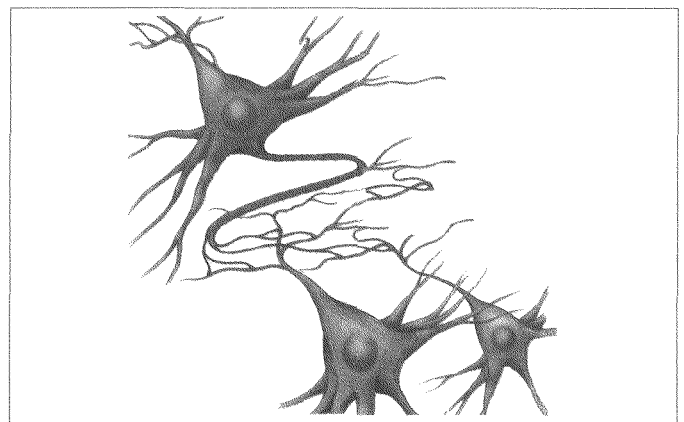


Figura No.1

que tiene con otras funciones psicológicas superiores como la atención, la percepción y las emociones, así como también en la misma complejidad intra sistema, pues dentro del proceso de memoria se diferencian las etapas anteriormente mencionadas.

Por la misma complejidad de tal proceso, es casi imposible establecer claramente un área específica y única en el cerebro que sea responsable de este dominio cognoscitivo. Se sabe que son diversas las estructuras y áreas del cerebro que se encargan de la memoria; una de las más conocidas es el hipocampo, estructura que se encuentra hacia la base del cerebro, que tiene que ver con la fase del almacenamiento de la información de tipo verbal (hipocampo izquierdo) y visual, de imágenes o de aspectos espaciales (hipocampo derecho).

Otras áreas del cerebro como los lóbulos frontales (partes anteriores del cerebro) juegan un papel importante en la etapa de registro de información y en el uso de estrategias para evocarla. (Fig. 2)

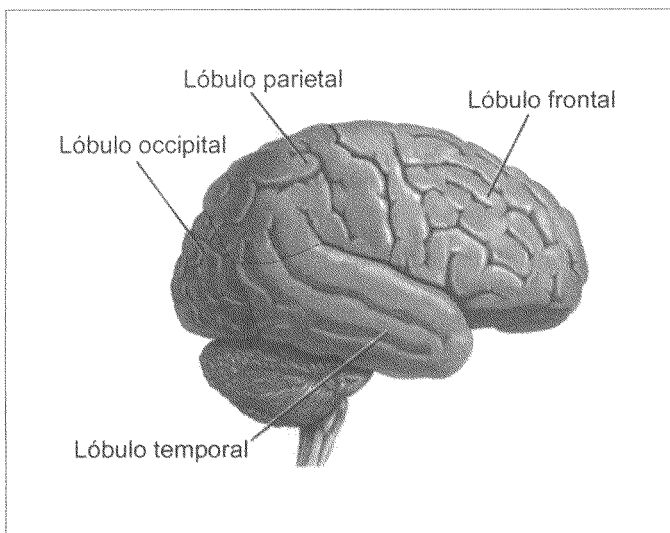


Figura No.2 Lóbulos del cerebro en la cara externa

## TIPOS DE MEMORIA

Se ha descrito una gran variedad de tipos de memoria que pueden relacionarse con:

- El tipo de material dependiendo del analizador sensorial por el que llega la información: así, se habla de una memoria icónica en el sistema visual y una memoria ecoica en el sistema auditivo, que han sido ampliamente estudiadas a diferencia de la memoria relacionada con otros sentidos como el gusto, el tacto o el olfato; es claro que ciertos sabores y olores nos recuerdan personas específicas y nos pueden trasladar a ciertas situaciones del pasado.
- El tiempo de almacenamiento de información, clasificándose la memoria en:
  - Inmediata u operativa, que corresponde a la información que es capaz de retenerse en un momento dado o mientras es utilizada (por ejemplo, recordar un número telefónico mientras se marca).
  - A corto plazo, que se refiere a hechos o información en un lapso mayor que la memoria inmediata (puede ser de horas).

- A largo plazo, considerada permanente, cuya duración puede ser de días, meses o años y está relacionada con operaciones más complejas de búsqueda consciente de significados, dentro de la que se puede subclasificar:

- Memoria explícita o declarativa: en la que coexisten dos tipos de almacenamiento: La memoria episódica, que se relaciona con el registro y la evocación de hechos o información personal, y la memoria semántica, asociada a los recuerdos adquiridos a través del lenguaje: palabras, conceptos y conocimientos generales.

- Memoria implícita o procedural: tiene que ver con el aprendizaje de habilidades motoras o de acción, como conducir un auto o montar en bicicleta.

## EL OLVIDO

El olvido es un mecanismo normal del cerebro para no saturarse de información, pues es obvio que la información que no se usa a través de un período de la vida puede perderse. Cualquier persona por joven que sea puede presentar olvidos.

Una de las características del olvido es su selectividad, es decir, no solamente depende de la práctica y la información no usada sino también de lo que realmente se “quiere” (consciente o inconscientemente) recordar, lo cual justificaría por qué hay ciertas citas o compromisos que no se olvidan así no se anoten o contrariamente se incumplan a pesar de haber dejado notas por toda parte.

Existen los llamados “olvidos benignos”, que se relacionan con pequeños accidentes que se pueden tener en la vida diaria (como olvidar las llaves en el auto) pero que no le impiden a una persona, en general, llevar una vida normal.

## ENVEJECIMIENTO NORMAL Y ENVEJECIMIENTO PATOLÓGICO

Envejecer no es sinónimo de demencia (alteración generalizada de las funciones psicológicas superiores, incluyendo la memoria, que limita al individuo en actividades cotidianas). Muchas personas pueden llegar a la novena década de la vida muy lúcidos, sin embargo, el principal motivo de consulta de las personas de la tercera edad es la disminución de la memoria.

Normalmente, en el envejecimiento se registra un declive generalizado en las funciones corporales y de las funciones intelectuales. Dentro de estas últimas se pueden encontrar disminución en la eficiencia y velocidad mental, aumento en los tiempos de reacción, falta de coordinación en los movimientos y alteraciones sensorio-perceptivas (visión y audición). Esto se relaciona con cambios progresivos del sistema nervioso, tales como una moderada dilatación ventricular, amplitud de las cisuras, adelgazamiento de la corteza cerebral, reducción del peso cerebral, volumen cortical y del número de neuronas en regiones cercanas al hipocampo, lo cual justificaría la disminución de la memoria. (Fig. 3). No obstante, en el envejecimiento normal la atrofia neuronal se produce en una escala mucho menor que en los procesos demenciales, lo que permite al individuo “compensar” su déficit cognoscitivo y desarrollar una vida cotidiana independiente.

Cuando las fallas de memoria empiezan a presentarse frecuentemente e interfieren en el desempeño normal de una persona en actividades de la vida diaria, es momento de consultar al especialista.

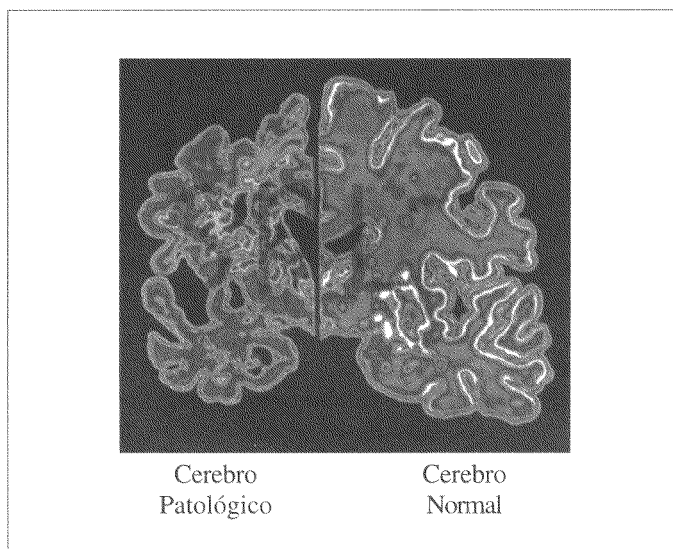


Figura No.3

## ALTERACIONES DE LA MEMORIA, CLASIFICACIÓN Y CAUSAS

La memoria es una de las funciones más sensibles de alteración en casos de daño cerebral. La pérdida o alteración de cualquier tipo de memoria se le conoce con el término "amnesia". Sin embargo, es casi imposible que una persona olvide absolutamente todo, generalmente las fallas se relacionan con partes del sistema de memoria.

Para el diagnóstico de un trastorno amnésico se debe tener en cuenta que, exista un déficit de la capacidad para aprender información nueva o para recordar información aprendida previamente; esa alteración provoque un deterioro significativo de la actividad laboral o social y represente una reducción importante del nivel previo de actividad.

La clasificación más general de las amnesias se hace al hablar de la amnesia retrógrada, que es la incapacidad para recordar información aprendida previamente al accidente o evento que alteró la memoria, y la amnesia anterógrada, que sería la dificultad para aprender nueva información a partir de un evento.

También por la modalidad o el tipo de información se habla de amnesias específicas (asociadas a un tipo de información particular, se dice que tienen que ver con daño en la corteza cerebral) y amnesias inespecíficas (amnesia para todo tipo de información). En algunos casos la persona afectada puede llenar los vacíos con información falsa (confabulación).

Las amnesias pueden dividirse en amnesias orgánicas y amnesias psicológicas.

Las primeras aparecen como consecuencia de lesiones neurológicas que afectan al cerebro, tales como los traumas craneoencefálicos (golpes fuertes en la cabeza que afectan el cerebro y que se acompañan de cambios en el comportamiento del individuo), las enfermedades cerebro-vasculares (que afectan la circulación de la sangre en el cerebro y a su vez pueden causar muerte neuronal irreversible), las deficiencias vitamínicas (vitamina B12, ácido fólico), los procesos de envejecimiento patológico del cerebro secundario a enfermedades como Alzheimer o Parkinson, que se acompañan de alteraciones en otras funciones psicológicas como el pensamiento, el lenguaje, la capacidad para dibujar o armar rompecabezas y diseños con cubos y la capacidad para planear, controlar y verificar la conducta.

Las amnesias psicológicas son secundarias a situaciones emocionales traumáticas que pueden causar dificultad para evocar o almacenar información. Dentro de este grupo se puede citar una de las enfermedades que más afecta a la población mundial en la actualidad: la depresión. Un gran número de personas jóvenes que consulta por fallas de memoria, lejos de estar iniciando un proceso degenerativo demencial, son personas que sufren cuadros depresivos que afectan la capacidad de concentración y de forma secundaria alteran la memoria, sobre todo en la etapa de evocación. El pronóstico en estos casos es favorable siempre y cuando se sigan las recomendaciones dadas como el inicio de un proceso psicoterapéutico que solucione el problema de raíz.

## ¿A QUIÉN CONSULTAR EN CASO DE PÉRDIDA DE MEMORIA?

Cuando los olvidos son tan frecuentes que empiezan a interferir en actividades cotidianas de forma significativa, lo mejor que se puede hacer es acudir al médico, quien realiza un examen general, incluyendo algunas pruebas de laboratorio para descartar cualquier tipo de alteración metabólica que pueda justificar los cambios en la memoria.

En caso de detectar alguna alteración a este nivel el paciente es evaluado por el especialista indicado, ya sea internista, neurólogo o psiquiatra, quien determinará la necesidad de realizar pruebas complementarias como escanografía cerebral y evaluación neuropsicológica.

Esta última es un procedimiento que requiere la participación activa del paciente, poniendo en acción sistemas funcionales para responder a tareas específicas que permitan conocer el estado de las funciones psicológicas, nivel de alteración, e inclusive, identificar las posibles áreas comprometidas de acuerdo con las características de dicha alteración.

Una vez determinada la causa se recomendará el tratamiento indicado y si es necesario se iniciará un trabajo integral por terapia ocupacional y neuropsicología para la rehabilitación de la memoria.

## REHABILITACIÓN DE LA MEMORIA

Las alteraciones de la memoria generalmente tienen un pronóstico reservado, probablemente una persona que sufra una lesión cerebral no va a tener una recuperación totalmente satisfactoria de dicha función.

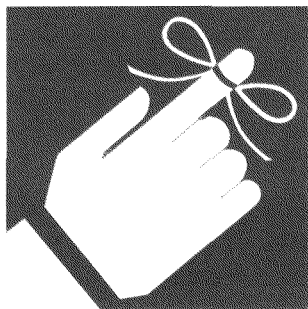
Desde hace muchos años algunos autores planteaban que las zonas cerebrales sanas tienden a compensar a las lesionadas, observándose que la realización de ciertos ejercicios o actividades favorecen el establecimiento de nuevas conexiones entre neuronas en las zonas dañadas.

De esto no cabe duda en la actualidad; sin embargo, hay ciertos estados patológicos en los que tal fenómeno es más factible con relación a otros, siendo más difícil que esto se presente en procesos degenerativos del cerebro como es el caso de la enfermedad de Alzheimer.

En la rehabilitación de la memoria se busca brindar al paciente algunas estrategias que sirvan de apoyo para llegar a un grado de funcionalidad aceptable.

Un tipo de ayuda es el uso de apoyos externos tales como agendas (tradicional y digitales), organizadores, relojes despertadores, micro-reproductores o beeper. No obstante, este

tipo de elementos puede resultar inaccesible para algunas personas por razones económicas y, en casos más graves de alteración, por la complejidad que puede suponer para estas personas el uso de tales aparatos.



Pero definitivamente las más usadas y efectivas, no solamente para pacientes con lesión cerebral sino también para personas sanas, son las ayudas internas o mnemotecnias que son estrategias que permiten una mejor organización, almacenamiento y recuperación de la información.

Algunas tan conocidas y utilizadas como las formas de recordar los meses del año que tienen 31 días con el apoyo de los nudillos de la mano, donde los nudillos corresponden a los meses que tiene 31 días y los espacios a aquellos que tienen 30 días. Otra forma de recordar esta información misma es mediante pequeños versos como:

*“Treinta días tiene noviembre  
con abril, junio, y septiembre  
de veintiocho solo uno  
y los demás treinta y uno”.*

Este tipo de actividad tan sencilla o simple puede resultar de gran utilidad, ya que tener buena memoria finalmente depende de las estrategias empleadas tanto para guardar como para recordar la información.

Otra forma efectiva de recordar números telefónicos es, por ejemplo, convirtiendo cada número del teléfono a una palabra (con la misma cantidad de letras) para formar una frase con sentido:

*FVL con 1 excelente portafolio de servicios saludables  
(3) (3) (1) (9) (10) (9) (10)\**

*\*Teléfono de la Fundación Clínica Valle del Lili (3319090)*

Para recordar nombres de personas puede resultar efectivo la asociación con personajes importantes o contextos ilógicos cuya relación permita una evocación inmediata del nombre indicado:

*Para recordar a “SIMON RIOS” que me lo acaban de presentar y con quien debo seguir contactándome para cuestiones laborales frecuentemente, me imagino este hombre vestido como Simón Bolívar nadando en un Río*

Igualmente la relación de las iniciales de las palabras para ciertos aprendizajes o evocación de información como:

*En el ojo, las células que perciben los COlores son los COnos y las otras (bastones) la visión en blanco y negro.*

Por último, la estrategia que se basa en las imágenes en la que se trata de incluir en un camino conocido cada una de las actividades con las que se debe cumplir en un día:

*Imagino la ruta entre el Hospital Psiquiátrico y la Fundación Valle del Lili y veo al salir a un soldado en el batallón que me apunta con un cepillo de dientes (recuerdo que tengo cita con el odontólogo temprano), luego en el trayecto encuentro un centro comercial donde veo decorada su fachada con frutas y verduras (que me recuerda que debo ir al supermercado), más adelante se me acercan en el semáforo niños en uniforme (que me recuerdan que debo pasar por mi hijo al colegio) y al voltear veo un gran reloj electrónico en la mitad de la calle que marca las 2:00 p.m. (que me recuerda que empiezo consulta a esa hora en la Fundación)*

Finalmente, lo más importante es detectar de acuerdo con los intereses y con las aptitudes de la persona, cuál de las innumerables mnemotecnias que existen puede resultar más productiva para el almacenamiento y la evocación de información, y ante todo, ser muy creativo para proponer nuevas formas de apoyo en el proceso mnésico.

#### Comité Editorial:

- Dr. Martin Wartenberg
- Dr. Paulo José Llinás
- Dra. Marisol Badiel
- Dra. Sonia Jiménez Suárez
- Dr. Adolfo Congote
- Dr. Jaime Orrego
- Dra. Yuri Takeuchi
- Enfermera Ma. Elena Mosquera
- Sra. María Teresa Sellarés
- Dr. Alfredo Sánchez
- Dr. Carlos Alberto Cañas
- Sra. Alda Mera

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden unicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Clínica Valle del Lili - Cra. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Fax: 331 7499 - Santiago de Cali  
e-mail: cartadelasalud@telesat.com.co

Esta publicación de 30.000 ejemplares, es cortesía de



**EL PAIS**  
El Diario de nuestra gente

