

¿Y QUÉ ES LO QUE PASA CON LA MEMORIA?

- Beatriz E. Muñoz Ospina MSc, Neuropsicología Clínica - Fundación Valle del Lili
- Alberto Masaru Sinchi MD, Neurólogo - Fundación Valle del Lili

INTRODUCCIÓN

Es muy común que en las conversaciones las personas se quejen de su memoria: olvidan donde dejaron las llaves, el celular, pierden el hilo de la conversación o en algunas ocasiones, terminan diciendo o haciendo cosas que no se pensaban. Entre charlas y bromas las personas suelen justificar los olvidos pues al ser compartidos esto les da cierto alivio. Sin embargo, este tipo de quejas incluso al ser tomadas como normales nos empiezan a generar un poco de ansiedad al solo pensar que podemos estar perdiendo la memoria y con ella, una buena parte de nuestra vida.

PERO, ¿QUÉ ES LA MEMORIA?

La memoria es la capacidad de almacenar la información que proviene del entorno, de nuestra propia historia y todos aquellos hábitos motores aprendidos. Esta capacidad se caracteriza por funcionar como un gran almacén y está constituida por dos procesos complementarios a los cuales denominamos el registro o codificación y la recuperación o evocación.

El **registro** está relacionado con el ingreso de toda la información de tal forma que a lo largo de la vida hemos categorizado cada uno de nuestros momentos, episodios y diversos conocimientos acerca del mundo además de las habilidades motoras como masticar, caminar, escribir y hasta montar bicicleta o manejar automóvil.

La **recuperación** de la información (recuerdo) hace parte de un espectro temporal. Para el día a día, está la Memoria de Trabajo (MT) cuya función es mantener la información disponible por pocos minutos o segundos para ser usada: las razones, lo que estaba haciendo en la cocina que olvidé al llegar a la habitación o simplemente,

una conversación. La memoria a corto plazo (CP) implica un mantenimiento por días: las citas médicas, los pagos, las diligencias de la semana. Finalmente, estaría el largo plazo (LP) donde la información está por meses y hasta años. Aquí estarían las claves bancarias, números telefónicos, nombres de personas y lugares. Desde el mantenimiento de un número telefónico hasta el recuerdo de lo que sucedió el mes pasado o incluso hace un par de años, se combinan diariamente con nuestras actividades de la vida diaria.

Este proceso de almacenamiento y recuerdo en su temporalidad, ha significado para los seres humanos un paso inmenso en cuanto a nuestra adaptación al medio. Nos ha permitido obtener un conocimiento general sobre qué es y cómo funciona el mundo además de un conocimiento emocional que construye nuestra historia. El aprendizaje es el pilar fundamental de nuestra especie y como decía Aristóteles: **“Gracias a la memoria se da en los hombres eso que se llama experiencia”.**



Tipos de memoria del ser humano

¿CÓMO SE AFECTA ENTONCES LA MEMORIA?

Cualquiera de las fichas que componen la memoria podría fallar en cualquier momento. La atención es una parte fundamental de la memoria pues nos garantiza que todo el foco está puesto sobre la tarea más importante. Sin embargo, es un proceso complicado especialmente porque estamos inmersos en un contexto social lleno de estímulos que simultáneamente requieren nuestra atención de tal forma que si no estamos concentrados al momento de registrar la información vamos a tener vacíos, terminaremos haciendo otras cosas, comprando lo que no es o llegando al lugar que nunca pensábamos.

Una relación muy interesante que tiene la memoria, tiene que ver con el estado emocional de las personas. Cuando anímicamente no estamos bien, puede convertirse en un gran esfuerzo registrar o almacenar cualquier tipo de información pues la memoria y en especial, la atención están afectadas por un problema emocional así que todo lo que pasa en el entorno es superficial y sin interés. Numerosas personas que sufren de trastornos depresivos o de ansiedad presentan quejas de memoria las cuales suelen mejorar cuando se estabiliza el estado de ánimo.

Por otro lado, se ha demostrado que las quejas de memoria no son exclusivas del adulto. Muchos jóvenes y adolescentes perciben problemas de memoria relacionados con el registro o recuperación de la información. Esto quiere decir que el foco atencional al estar dividido en varias tareas simultáneas (Facebook, WhatsApp) hace que el cerebro no sea tan bueno aprendiendo lo que al momento de guardar o evocar se produzcan vacíos en el manejo de la información. Actualmente, esto puede verse en muchos adultos con el ingreso de las tecnologías a la vida diaria. Simplemente pensemos, ¿cuántos números telefónicos hemos aprendido en los últimos años? ¿cuántos recordatorios debemos tener para las citas? estas son estrategias comunes que se usan para recordar los compromisos. El mayor porcentaje de la población que se queja de la memoria hace parte de la categoría deterioro cognitivo mínimo pues tienen leves problemas de memoria aunque no interfiere con sus actividades diarias y su independencia funcional, por lo que terminan por cumplir y hacer las tareas asignadas.

¿CUÁNDO FALLA REALMENTE LA MEMORIA?

Esta pregunta es clave en la caracterización de la queja de memoria, uno de los mayores temores de los adultos es el de sufrir una enfermedad degenerativa como la **enfermedad de Alzheimer**, ésta se caracteriza por pérdida

de memoria y de la lucidez mental acabando con la autonomía y la capacidad de tomar decisiones afectando al núcleo familiar. Su inicio puede ser lento caracterizado por un déficit de memoria, suelen aparecer cambios comportamentales y del ánimo que interfieren con el nivel de independencia funcional hasta avanzar a estados más tardíos, donde hay una dependencia total en las actividades básicas cotidianas y un olvido constante de todo aquello que construye la propia historia (familiares, amigos, lugares). Este punto es una diferencia fundamental con las quejas de memoria comunes, pues usualmente las personas generan recursos para el recuerdo sin interferir con el desempeño en la vida diaria. La historia de cada día se almacena, sirve para planear todas las actividades y compromisos del día siguiente.

Otro tipo de neurodegeneración es la **demencia Frontotemporal** que puede tener un perfil de memoria discretamente alterado que se acompaña de cambios conductuales que terminan por impactar fuertemente la esfera personal y/o social. Muchas veces las personas no son conscientes de sus problemas por lo que los familiares son los primeros que perciben estos cambios: la apatía frente a las actividades diarias y de interés previo, la impulsividad, las conductas agresivas o volverse muy sensibles e irritables o ser indiferentes hasta el punto de permanecer en un silencio continuo, pueden caracterizar esta enfermedad.



Adicionalmente, está el deterioro cognitivo que se asocia con la hipertensión arterial, la diabetes y la dislipidemia, se denomina **demencia vascular**. Los síntomas pueden ser problemas de memoria y de comportamiento sin embargo, es el antecedente de riesgo vascular lo que la define. Buena parte de las iniciativas mundiales han volcado sus intereses en esta enfermedad mediante actividades y estrategias de promoción y prevención, reportándose

buenos resultados con grupos de ejercicio, bailoterapia, natación, grupos de estudio y estimulación cognitiva. Los factores de riesgo para evitar este tipo de deterioro se manejan bajo supervisión médica mediante diferentes programas de metas a corto, largo plazo y control de manera estricta.

Tanto en la neurodegeneración como en el deterioro vascular, el compromiso puede tener una mayor extensión dado que las personas pueden presentar problemas en la esfera motora. El movimiento ha representado para los seres humanos uno de los mayores logros en la evolución, de forma que las quejas relacionadas con tropiezos y caídas, inestabilidad y pérdida de equilibrio así como la dificultad para realizar actividades más complejas como bailar, pueden ser síntomas que requieren de manejo y seguimiento clínico pues son indicadores de que algo no anda bien. La importancia de la independencia motora es tan alta que parte de la severidad del deterioro se valora a partir de estas habilidades.

¿QUÉ EXÁMENES ME PUEDEN AYUDAR PARA SABER SI REALMENTE ES UN PROBLEMA DE MEMORIA?

Cuando se presenta una alteración de la memoria se debe consultar con el médico tratante, él cual con base en la historia clínica decide si es necesario remitir al médico neurólogo. Mediante el examen neurológico se determinará si el problema de la memoria es debido a una enfermedad neurológica o si corresponde a otra causa. Los exámenes de rutina deben ser interpretados por el médico especialista bajo un contexto clínico y se hacen con el fin de estudiar, excluir otras causas que puedan afectar la memoria y ninguno es de carácter definitivo en el diagnóstico. Otros exámenes habituales que se realizan son las pruebas de laboratorio así como una imagen cerebral (escanografía o TAC y/o Resonancia magnética RM) y la evaluación neuropsicológica que permitirá caracterizar estos problemas así como las alteraciones comportamentales o del estado de ánimo que puedan estar asociadas. Esta última resulta fundamental para la detección preventiva pues permite establecer el nivel de pérdida en el que la persona se encuentra.

Exámenes como electroencefalograma, estudio de líquido cefalorraquídeo, estudios complementarios de imagen cerebral (PET/SPECT) y estudios genéticos se realizan a consideración del médico especialista según el cuadro clínico y la indicación médica.



Foto: Army Medicine via Foter.com / CC BY

ENTONCES, ¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO DE PREVENIR SE TRATA?

La prevención es un proceso que no solamente debe hacerse pensando en la enfermedad degenerativa cuando llegamos a la adultez mayor. El concepto de reserva cognitiva y motora es fundamental pues estudios recientes indican que desde la adultez joven (entre 25 y 30 años) llevar una vida anímicamente estable, practicar regularmente ejercicio cardiovascular (controlando la presión sanguínea, la obesidad y el nivel de azúcar en sangre) y alimentarse sanamente pueden ser determinantes en la modificación del curso de la enfermedad.

El proceso de retiro y jubilación es un hecho crucial al llegar a la adultez mayor y muchas personas no se preparan para tomar esta decisión pues la consideran como una pérdida generando depresión y aislamiento. Sin embargo, si después del retiro laboral se intenta mantener una condición de salud estable, un nivel de actividad física e intelectual y ejercicio regular, se pueden obtener muchos beneficios en pro de un sano envejecimiento. Además el soporte social, los amigos y la familia son factores esenciales para la estabilidad pues generan felicidad y

gratitud en cada encuentro o conversación, lo que nos llena de alegría, nos hace guardar con mayor agrado cada uno de los momentos vividos.

Existen muchos ejercicios que pueden llegar a mejorar nuestra memoria en cualquier fase de este proceso, entre los más comunes están: las sopas de letras y las mandalas que nos ayudan a mejorar nuestra capacidad de concentración, los crucigramas que son buenos para recordar datos interesantes y de conocimiento general y los sudokus que nos entrenan en diferentes estrategias para resolver problemas. Todas estas actividades deben ser complementadas con rutinas de ejercicio físico (clases de baile, Yoga o Tai chi) que son ampliamente recomendadas para la memoria corporal pues cada vez que volvemos a la clase debemos recordar la rutina y los ejercicios aprendidos en la sesión anterior.

Es importante tener en cuenta que nuestro cerebro debe mantener una actividad enriquecedora y estimulante basada en la motivación, esto quiere decir que si nos gusta hacer sopa de letras o crucigramas sería mejor si lo turnamos con otras actividades que sean igual de placenteras para así garantizar que nuestro cerebro está en continua demanda.

PARA RECORDAR...

La queja de memoria es muy común y no todas las quejas indican la presencia de un deterioro patológico. La presencia de otros factores tanto de salud general, anímicos como el nivel de independencia cotidiana son determinantes para establecer si es necesario o no alarmarse.

Buena parte de las tareas cotidianas están basadas en el proceso de atención y memoria que continuamente usamos para cumplir con todas nuestras obligaciones: recordar fechas, diligencias bancarias, claves y lugares donde dejamos las cosas.

A pesar que las conversaciones entre amigos y familiares son una muy buena estrategia para compartir los olvidos y así alivianar un poco la preocupación, la importancia de consultar con el médico especialista sobre este problema permitirá establecer signos reales de alarma y realizar estudios complementarios si es necesario. Una adecuada clasificación clínica podrá dirigir el manejo para cada persona y cada caso.

Hay que recordar que las diferentes estrategias de estimulación y/o la prevención están basadas en un inicio temprano en la adultez joven. Sin embargo, la práctica regular de actividades físicas y cognitivas en la adultez mayor hacen que nuestro cerebro se adapte a la novedad, se motive y cree nuevas habilidades que son ganancias para un sano envejecimiento.

Comité Editorial

- Dra. Marcela Granados
- Dra. Diana Prieto
- Dr. Jorge Madriñán
- Dr. Harry M. Pachajoa
- Dra. Zamira Montoya
- Dr. Jaime Orrego
- Dr. César Augusto Arango
- Dra. Katherine Perea G.
- Dr. Luis Alberto Escobar
- Dr. Milton A. Jojoa
- Comunicadora Vanessa Anturi
- Comunicadora Paola Montoya
- ND. Martha Ligia López de Mesa
- Enfermera Ma. Elena Mosquera
- Enfermera Julia Alba Leal

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente 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 Valle del Lili - Cr. 98 # 18-49 - Tel: 331 9090 - Santiago de Cali
e-mail: cartadelasalud@fcvl.org • **Citas:** centraldecitas@fcvl.org
Versión digital disponible en www.valledellili.org/cartadelasalud

Diagramación: Juan David Moreno Perez

Síguenos en:  [fvlcali](#)  [fvltv](#)



El País

 **FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI**
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad