

Los fallos de memoria se asocian con el proceso de envejecimiento

# Mi memoria ¿dónde está?

## Qué hacer para conservarla

Independientemente de la causa que motive su pérdida, a cualquier edad es aconsejable acudir a consulta médica para un adecuado estudio y medidas oportunas para solucionar tan importante aspecto de la salud

**E**l sistema nervioso es un conjunto organizado de células que se comporta como un procesador de la información que se recibe tanto del medio ambiente como de su propia actividad. La neurona es la unidad morfológica y funcional del cerebro fundamental para la captación, procesamiento y transmisión de la información.

El número de neuronas en el cerebro humano es de aproximadamente 100.000 millones, cada una con capacidad de influir en muchas otras a través de los contactos sinápticos, los cuales pueden definirse como la comunicación entre neuronas, ya sea eléctrica o química (ésta última la más frecuente).

La anatomía funcional de la memoria está formada por el hipocampo, los cuerpos mamilares, el tálamo anterior, la circunvolución del cíngulo y las conexiones entre estas estructuras.

### ¿QUÉ ES LA MEMORIA?

Es la capacidad de retener, registrar y recuperar la información recibida, fundamental para desenvolvemos en el día a día. Es un proceso extraordinariamente complejo en el que intervienen múltiples estructuras del sistema nervioso, donde se ordena, clasifica, estructura y guarda la información que se recibe por múltiples días. Es el almacén de nuestros conocimientos, percepciones, experiencias y vivencias.

**Para el funcionamiento adecuado de la memoria se van ejecutando los siguientes pasos:**

**Registro de información:** comprender y percibir lo que se desea guardar en la memoria.

**Retener:** Estructurar y ordenar la información recibida.

**Recordar:** Es acceder a la información que se ha registrado y almacenado tiempo atrás. Primero hay que buscar y localizar ese suceso en la memoria para después extraerlo.

**Con la edad se afectan:**

- La velocidad de procesamiento cognitivo.
- La memoria de trabajo.
- La memoria episódica.

### TIPOS DE MEMORIA

Existen varios tipos de memoria. Las de mayor interés práctico son:

■ **Sensorial:** Es la que permite registrar la información que percibimos a través de los órganos de los sentidos, vista, oído, olfato y tacto.

■ **Inmediata:** Guarda la información durante unos segundos combinando la información visual con la auditiva, es muy dependiente de la atención.

■ **Procedimental:** Se manifiesta a través del aprendizaje específico de conductas motoras y habilidades como por ejemplo conducir un vehículo, montar en bicicleta, interpretar un instrumento, entre otras.

■ **Semántica:** Es la que hace referencia a los conocimientos y creencias generales acerca del mundo que nos rodea, está desvinculada de su contexto de adquisición. Son los conocimientos sobre animales, geografía, vocabulario...

■ **Episódica:** Su característica distintiva es lo autobiográfico, almacena las experiencias o acontecimientos personalmente vividos, está vinculada a la vivencia subjetiva, por ejemplo, recordar lo que ocurrió el día de la graduación, del bautizo de un hijo o la cena de anoche, con las sensaciones y pensamientos que le acompañaron. Es la más frecuentemente alterada.

■ **De trabajo:** Es el sistema que retiene o manipula la información, aprendizaje, recuperación de datos, comprensión y razonamiento. Requiere de un nivel de atención voluntario que bloquee la pérdida de datos, es la que utilizamos para marcar un número de teléfono o leer un libro.

A largo plazo, es el gran almacén donde parte de la información que recibimos permanece durante muchos años, incluso de forma permanente, e incluye y se relaciona con otros tipos de memoria.



LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

DR. RENÉ DE LAMAR  
Geriatra y Gerontólogo

### ¿Qué debe hacer una persona si sufre una pérdida de memoria?

Independientemente de la causa que motive la pérdida de memoria y a cualquier edad, si ésta es muy marcada se debe acudir a consulta médica para un adecuado estudio y tomar las medidas oportunas para solucionar tan importante aspecto de la salud.

### Con frecuencia escuchamos hablar sobre olvidos seniles benignos y nos preguntamos ¿en qué consisten?

También se conocen como deterioro de memoria asociado a la edad, y es la dificultad para aprender nueva información y para recordar las cosas que se deriva de la disminución de la velocidad de los procesos mentales. En este proceso se ve afectada la memoria de fijación, tanto visual como verbal, lo que genera dificultad para recordar varias palabras o imágenes. Es un proceso fisiológico que forma parte del envejecimiento, no es progresivo, ni tiene repercusión a la hora de realizar las actividades de la vida diaria ni la funcionalidad de la persona.

### SITUACIONES QUE PUEDEN HACER MÁS LLAMATIVOS LOS TRASTORNOS DE MEMORIA

- Falta de concentración.
- Prestar poca atención.
- Apartarse de forma brusca de la rutina habitual de la persona.
- Verse en situaciones que precisen información que hace tiempo que no utiliza.
- Estar muy cansado.
- Encontrarse en estado de estrés emocional.
- Tener muchas preocupaciones.
- Bajo estado anímico.
- Tratar de asumir actividades que superan las posibilidades actuales.
- Relación de un hecho con acontecimientos desagradables o negativos para evitar nueva afectación emocional.
- Inadecuado registro por interferencias (estar viendo la televisión y recibir un recado).
- Pretender recordar con rapidez aspectos que no son de manejo frecuente.

“Gracias, María.  
Hoy he podido escuchar la primera palabra de mi nieta”  
Enrique, 65 años. Canarias

En GAES llevamos 60 años solucionando problemas de audición gracias a un gran equipo de profesionales. Nuestro servicio integral y tecnología de última generación nos han hecho líderes en el sector de la audición.

Llama al 902 39 39 40

Ven a celebrar en cualquiera de los 19 centros GAES nuestro 60 aniversario. Llama y reserva cita para tu REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA y te obsequiaremos con un regalo.



María, Audioprotesista de GAES

