

PSICOLOGÍA »

¿Qué iba yo a decir ahora?

Las pérdidas cotidianas de memoria responden a una función normal del cerebro. El estrés y la falta de atención también influyen. Cómo reaccionar ante ellas

ABIGAIL CAMPOS DÍEZ | 11 MAR 2015 - 17:23 CET

Archivado en: Neurología Psicología Neurociencia Alzheimer Sistema nervioso Enfermedades degenerativas Bienestar Anatomía Enfermedades Estilo vida Biología Especialidades médicas Medicina Ciencias naturales Salud Ciencia



¿Cómo se llama esa actriz tan guapa, pelirroja, que sale en la última de Woody Allen? ¿Dónde he dejado el móvil? Tengo *el nombre de esa persona en la punta de la lengua*. ¿Qué iba a coger yo de este cajón que he abierto? ¿A qué venía a la habitación? Este tipo de olvidos son algo habitual en la vida cotidiana, y no tienen por qué reflejar la presencia de ninguna enfermedad. De hecho, obedecen al funcionamiento normal del cerebro.

El ojo humano realiza movimientos para registrar el entorno unas cinco o seis veces por segundo, y con ello recopila cantidades gigantescas de información de la que solo se conserva una parte y el resto se desecha. Si hubiera que guardar en la memoria absolutamente todo lo que vemos, escuchamos o leemos cada segundo, el cerebro estaría sobrecargado y eso deshabilitaría nuestro entendimiento. Vaciar la 'papelera de reciclaje' de vez en cuando (sí, como la del ordenador) se

convierte en un imperativo para la supervivencia.

Olvidar es una función normal del cerebro, porque si lo recordáramos todo sería un grandísimo problema" (Alberto Villarejo, neurólogo)

Todas las noches se da un proceso en el cerebro por el que se van desechando recuerdos del día y prevalece otra información. La memoria es selectiva. "En general, el olvido es fisiológico. Olvidar es una función normal del cerebro, porque si lo recordáramos todo sería un grandísimo problema", zanja el doctor [Alberto Villarejo](#), vocal del Grupo de Estudio de Neurología de la Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En los años veinte del siglo pasado la ciencia conoció y estudió el caso de Solomon Shereshevsky, un individuo ruso que presentaba lo que se conoce como hipermnésia, es decir, exceso de memoria. Era incapaz de olvidar un nombre, un dato, una cara... Lo recordaba absolutamente todo, aunque pasaran años. Sin embargo, no sabía manejar tanta información, mezclaba sentidos y su don se convirtió en un tormento. Suena a película, pero fue un caso real, muy parecido al del protagonista de *Funes, el memorioso*, un cuento de [Jorge Luis Borges](#).

La pérdida de memoria es, pues, un proceso necesario y frecuente, que en ocasiones se relaciona con procesos benignos como la falta de atención, [el estrés o la ansiedad](#). También hay lagunas que nunca fueron otra cosa. "No recordar dónde se ha dejado el móvil no es un problema de memoria, sino que uno lo deja cuando estaba haciendo otra tarea y lo hace de modo inconsciente. Por ello ese suceso no se puede recuperar", apunta el doctor Villarejo.

Otra de las causas de estos despistes cotidianos conecta con la ubicación espacial. "La memoria se codifica en un lugar determinado. Si estoy en el salón y voy a la cocina a por unas tijeras, cuando cambio de estancia ya he salido del lugar donde se creó el recuerdo, por lo que este se desvanece. Si no recuerdo que he ido a por las tijeras, la mejor técnica es volver al salón", añade [Álvaro Bilbao](#), neuropsicólogo y experto en salud cerebral.

La memoria se

Según este especialista, autor del libro *Cuida tu cerebro... y mejora tu vida*, los recuerdos se crean por lugares, personas o momentos. "El lóbulo temporal del cerebro es la parte más importante en cuanto a la memoria que se asocia a caras y nombres. Es muy difícil

codifica en un lugar determinado. Si estoy en el salón y voy a la cocina a por unas tijeras, al cambiar de estancia, el recuerdo se desvanece” (Álvaro Bilbao, neuropsicólogo)

manera de memorizar y recordar la información, pero tampoco será algo tan negativo como se pretende. A veces no es tan importante tener tanta información en la cabeza sino saber dónde la puedes adquirir o qué habilidades puedes desarrollar con ella”, agrega el doctor Villarejo.

¿Cuándo hemos de preocuparnos por estos despistes del cerebro? El doctor Bilbao tiene las claves. “Primero, cuando encontremos dificultades con las palabras y no nos demos cuenta en el momento, ni al ser corregidos. Segundo, cuando no seamos capaces de recordar qué hicimos el día anterior, ni siquiera cuando alguien nos lo menciona. Y tercero, cuando las personas que nos rodean muestran preocupación por nuestros fallos de memoria y, aun así, permanecemos tranquilos. Otro signo es haber perdido el olfato a la vez que la memoria”.

Por cierto, la actriz se llama Emma Stone.

BuenaVida
BUENA VIDA [] Me gusta

A 21 991 personas les gusta BuenaVida.



Plug-in social de Facebook