

**ENVEJECIMIENTO Y FUNCIONES COGNITIVAS:  
LAS PÉRDIDAS DE MEMORIA Y LOS OLVIDOS FRECUENTES  
AGEING AND COGNITIVE FUNCTIONS: MEMORY LOSSES AND FREQUENT OVERSIGHTS**

**Antonio Mesonero Valhondo**

Catedrático de Psicología Evolutiva y de la Educación EU  
Universidad de Oviedo

e-mail: mesonero@uniovi.es Tfno.: 985103128

**Javier Fombona Cadavieco**

TU Facultad de Formación del Profesorado y Educación  
Universidad de Oviedo

e-mail: Fombona@uniovi.es

*Fecha de recepción: 9 de noviembre de 2012*

*Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013*

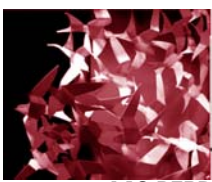
**ABSTRACT**

Observation, both clinical and of everyday life, together with the studies made, are showing that nearly all people aged 65-70 and over complain their memory no longer works as it used to. This incapacity or difficulty to remember data of relatively little importance (names, objects, places, etc) should not be a great concern, as it is a benign loss associated to ageing, but it must be taken into account in order to *react* and *develop* strategies and memory training schedules, preventive as they are, even of dementia. The result of such actions is providing substantial improvements.

**Key Words:** Ageing, cognitive functions, complaints on memory, frequent oversights, strategies and schedules for memory training.

**RESUMEN**

Las observaciones clínicas y de la vida cotidiana, junto con los estudios realizados, están poniendo de manifiesto que, prácticamente, casi todas las personas mayores de 65-70 años se quejan de que su memoria ya no funciona como antes. Esa posible incapacidad o dificultad para recordar datos, relativamente, poco importantes (nombres, objetos, lugares, etc.), no debe preocupar en exceso, ya que se trata de una pérdida de tipo benigno, asociada a la edad, pero el hecho sí hay que considerarlo importante para “reaccionar” y “desarrollar” estrategias y programas de entrenamiento de la memoria, preventivos, incluso, de las demencias. Los resultados de tales intervenciones están aportando notables mejoras.



## LAS PERDIDAS DE MEMORIA Y LOS OLVIDOS FRECUENTES AGEING AND COGNITIVE FUNCTIONS: MEMORY LOSSES AND FREQUENT OVERSIGHTS

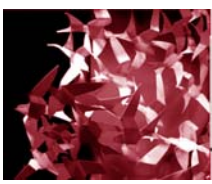
**Palabras Clave:** Envejecimiento, funciones cognitivas, quejas de memoria, olvidos frecuentes, estrategias y programas de entrenamiento de la memoria.

### INTRODUCCIÓN

El envejecimiento debe ser considerado como una etapa más de la vida, en la que la persona mayor puede desarrollarse psicológicamente en todos los ámbitos, manteniendo su dignidad personal. Si, como indica Kalish (1991), el ser humano tiende a perfeccionarse progresivamente, en esta última etapa de la vida, puede dar más y mejor. De esta manera, se constituye en protagonista de su propio envejecimiento activo; por el contrario, la desmotivación, el desaliento, la falta de autonomía y de superación, etc., son barreras esenciales para poder alcanzar el envejecimiento activo y saludable y, por supuesto, el pleno rendimiento cognitivo.

Si consideramos las *funciones cognitivas* como todas las actividades mentales que realiza el ser humano, al relacionarse con el ambiente que le rodea, podemos manifestar que representan la *esencia* de la adaptación personal del individuo y de todo el progreso social, debido a la capacidad que tiene el ser humano de desarrollar estrategias, planificar el futuro y evaluar sus consecuencias. Para Fernández-Ballesteros (2008), las funciones cognitivas o intelectuales se expresan en un producto o estructura psicológica: *la inteligencia*, que puede ser entendida como la capacidad de adaptación al medio o como el conjunto de competencias que permiten resolver problemas, contextualmente, relevantes. La Inteligencia Biológica o Inteligencia Fluida, que aglutina aptitudes, como la velocidad perceptiva, la fluidez verbal, el razonamiento o la aptitud espacial, se desarrolla, exponencialmente, en las primeras etapas de la vida, para *declinar*, de forma muy temprana, a partir de los 30 años (es la que se deteriora). Sin embargo, la Inteligencia Cultural o Inteligencia Cristalizada, que abarca aptitudes de información, comprensión, vocabulario, etc., una vez alcanzada cierta meseta, se mantiene constante o, incluso, puede ser incrementada hasta edades avanzadas de la vida. Incluso, existen ciertas formas de juicio y comprensión que se incrementan en la vejez (la Sabiduría, por ejemplo). Existe importante evidencia de que la *actividad intelectual* mejora el funcionamiento intelectual en la vejez e, incluso, existen, también, datos experimentales de que las personas que realizan actividad intelectual en su vida cotidiana, son menos propensas a presentar demencias.

Si entendemos la *vida* como un *diario* que escribimos, de forma continua, y que tenemos que ser capaces de asimilar y recordar, ello *implica* la necesidad de una capacidad psicológica y neurológica para registrar, retener y recuperar información: *la "memoria"*, que es alimentada por nuestros sentidos. La memoria, por tanto, es la capacidad del Sistema Nervioso Central de *fijar, organizar, actualizar* (evocar) y/o *reconocer* eventos de nuestro pasado psíquico. Esta evocación permite *ubicar* a la mayoría de nuestros recuerdos en su contexto espacio-temporal (recordar nuestro camino a casa, dónde se encuentra el mando de la TV, dónde dejamos el coche estacionado...), en tanto otros son evocados en función de sus vinculaciones semánticas o cognitivas. En este sentido, hemos de tener en cuenta que la *actividad persistente de las neuronas del córtex prefrontal* es esencial para realizar las funciones de la memoria, en la vida diaria, y que estudios recientes del Dr. Fernando Nottebohm (2011), biólogo, en la Universidad de Rockefeller, han puesto de manifiesto que la "regeneración" de células cerebrales perdidas es posible gracias al aprendizaje y al mantenimiento de una vida mental sana, en la que juega un papel de excelencia el enriquecimiento del lenguaje. Igualmente, hemos de resaltar que la memoria *no es una función aislada* o independiente, sino que está en estrecha relación con la inteligencia, la atención, la imaginación y la percepción, y se encuentra influenciada por el grado de motivación, el estado afectivo y por el grado de inhibición social de la persona.



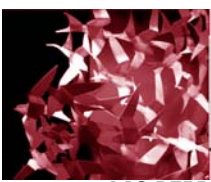
## PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

Para una mejor comprensión del tema que vamos a desarrollar, recordamos, brevemente, los diversos tipos de memoria y sus funciones: a) La *Memoria Sensorial*: es el almacenamiento inicial y momentáneo de la información que nos llega a través de los sentidos, denominados registros sensoriales. Por ejemplo: el sonido de un grillo, la voz de una persona, unas notas musicales, etc., Esta información se almacena, inicialmente, por un periodo muy breve (instantes); b) La *Memoria a Corto Plazo*: almacena cantidades limitadas de información, también, por periodos breves. Es una información que desaparecerá, rápidamente, en diez o quince segundos. Por ejemplo: mantenemos en la memoria, por tan sólo unos pocos segundos, un número de teléfono, para utilizarlo, mientras hacemos la llamada, y, luego, desaparece; c) La *Memoria a Largo Plazo*: es el último almacén de nuestro sistema de memoria. En él, guardamos la información recibida a través de los sentidos, la cual, al ser elaborada en nuestra memoria a corto plazo, puede ser transferida a este tipo de memoria. La Memoria a Largo Plazo es ilimitada en cuanto al periodo de duración de la información y en cuanto a su capacidad. En esta memoria, almacenamos los conceptos y las asociaciones o relaciones que existen entre ellos. Así, pues, *todo lo que necesita nuestra memoria* es: unos órganos sensoriales, que puedan recoger información, y una enorme red neuronal que sea capaz de interpretar y desarrollar una sensación de lo que está ocurriendo en nuestro mundo, en nuestro presente, y de lo que puede suceder en nuestro futuro, para que podamos reaccionar de la mejor manera posible.

El Dr. D. Santiago Ramón y Cajal, en su libro *El mundo visto a los 80 años. Impresiones de un arteriosclerótico* (1941), comenzaba el capítulo IV, sobre "Las traiciones de la memoria senil", con estas palabras: "Archivo de lo pasado, lucimiento del presente y único consuelo de la vejez, la memoria es el don más preciado y maravilloso de la vida..., pero, por desdicha nuestra, tan preciosa propiedad del cerebro flaquea lamentablemente en la senectud. La memoria sufre sorprendentes mutilaciones, que disminuyen nuestra capacidad mental y paralizan los esfuerzos de interacción y expresión. Sin embargo, el anciano podrá, si trabaja, alcanzar, en un tema estudiado con cariño, un rendimiento casi tan bueno como el conseguido por alguien joven o maduro. Todo es cuestión de tiempo, interés y pasión". Explícitamente y en términos generales, está reconociendo *decrementos en la memoria*, como consecuencia del proceso de envejecimiento, pero, lo que está claro es que, en cualquier caso, el *envejecimiento cognitivo* no es un fenómeno homogéneo, dado que el *comienzo* de los posibles decrementos, la *amplitud* de los mismos y sus *manifestaciones* son muy diversos en cada persona mayor. Por tanto, es diferente en cada persona, independientemente de que los decrementos se puedan producir en todos los sujetos.

## PLANTEAMIENTO DE TEMA

Si, para Confrey (1990a), los alumnos son la mejor fuente de información acerca de sus propias capacidades de pensamiento, para nosotros, también, el contacto directo con las personas mayores es el mejor catalizador de todo lo que les pasa: preocupaciones, problemas, necesidades, etc. En esta comunicación, pretendemos exponer una de sus grandes quejas, que está siendo, en muchos casos, un motivo fuerte de preocupación y de angustia por los interrogantes que les plantea: *los olvidos frecuentes y la pérdida de memoria*. Esta constatación nuestra *coincide* con las observaciones clínicas y de la vida diaria, que están poniendo de manifiesto que, prácticamente, todas las personas mayores de 65-70 años se quejan de que su memoria ya no funciona como antes. Frente a esta realidad, podemos quedarnos con los brazos cruzados o, más bien, sentirnos comprometidos e intentar afrontarla, haciendo un planteamiento serio de la situación que están padeciendo: *¿Es posible evitar, disminuir o paliar ese deterioro de la memoria, asociado al envejecimiento?, ¿Existen recursos para mejorar aquellos sistemas de memoria que han declinado con la edad?*



## LAS PERDIDAS DE MEMORIA Y LOS OLVIDOS FRECUENTES AGEING AND COGNITIVE FUNCTIONS: MEMORY LOSSES AND FREQUENT OVERSIGHTS

### DESARROLLO DEL TEMA PLANTEADO

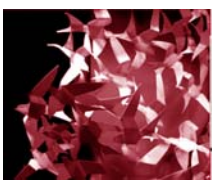
Es un *hecho* que las personas mayores se quejan, frecuentemente, de problemas de memoria: no recuerdan el nombre de alguien conocido; dónde han puesto las llaves; no encuentran la palabra adecuada, cuando la necesitan; no recuerdan, con precisión, el día en que están; si salen de compras, olvidan algunas cosas que iban a comprar, o bien, si alguien deja un recado, olvidan comunicarlo a la persona indicada, etc. Estos olvidos aumentan con la edad, pero existe una gran diferencia con los olvidos, asociados con la enfermedad de Alzheimer: *Los olvidos normales, relacionados con la edad, no impiden el desarrollo de las actividades diarias, en forma plena.*

La *disminución* de la memoria, en la vejez, es un hecho conocido desde antiguo. Se sabe que la pérdida de la memoria sigue la conocida ley de Ribot, según la cual la persona mayor pierde antes las experiencias más modernas, tendiendo a conservar las antiguas. Hoy sabemos que esto no es, necesariamente, el resultado del envejecimiento físico, y que los factores emocionales juegan un papel importante. Si nos preguntamos ¿dónde tiene lugar el fallo de la memoria en este proceso de declive, que sucede con la edad? A grandes rasgos, contesta Marqués (1993), podemos decir que, en el proceso de memorización, existe una fase de percepción y atención inmediata (como citar nombres que acaban de serle comunicados a uno) y, a continuación, sigue el almacenaje de esta huella para su posible uso posterior ((recordar nombres que le fueron comunicados o que leyó hace algún tiempo). La primera fase ha sido denominada "*memoria primaria*" y la segunda "*memoria secundaria*". Se ha comprobado que la memoria primaria no se ve afectada por el proceso de envejecimiento, y, en cambio, sí la memoria secundaria, que presenta un declive evidente con los años. También, hay que tener en cuenta, añade Marqués, que existe una *gran variabilidad individual*, dependiente de los siguientes factores: salud, preparación previa, el entrenamiento, el interés y motivación por la cuestión a recordar, que pueden contribuir muchísimo a la buena conservación de la memoria en la edad avanzada.

El Instituto de Neurología Cognitiva: Fundación INECO (Buenos Aires) manifiesta, en relación al tema, que *la pérdida de memoria ha sido largamente reconocida como un acompañante de la vejez*. La incapacidad para recordar el nombre de alguien, conocido recientemente, o el contenido de una corta lista del supermercado, etc., son experiencias familiares para todas las personas, y esta situación parece ser más común, a medida que envejecemos. En los últimos años, añade, ha habido un incremento substancial en el número de investigaciones clínicas, enfocadas en pacientes con estas quejas. La *identificación* de este problema y su *desarrollo* es mucho mejor ahora que en el pasado. El síndrome de problema subjetivo de memoria, comúnmente, se lo denomina "*Deterioro Cognitivo Mínimo*" (DCM). El paciente se queja de tener dificultades para recordar nombres de personas que conocieron recientemente, problemas para seguir una conversación, y un incremento en la tendencia a no poder encontrar objetos o problemas similares. En muchos casos, la persona va a compensar tales dificultades, utilizando notas, agendas o calendarios. Lo más importante es que el *diagnóstico* de DCM *se apoya* en el *hecho* de que estas personas tienen un deterioro en sus habilidades cognitivas, particularmente en la memoria, pero son capaces de mantener sus actividades diarias y permanecer independientes. El Instituto ofrece 10 *consejos simples*, de gran utilidad, para *mejorar la memoria*, teniendo en cuenta la evidencia, ya demostrada en investigaciones, que "a mayor variedad de actividad mental, mejor está nuestra memoria, a medida que envejecemos":

- 1.- *Caminata*: Varios estudios muestran que la gente rinde mejor en los tests de evaluación cognitiva, después de una caminata. Las imágenes funcionales del cerebro muestran mayor actividad efectiva del cerebro, después del ejercicio.
- 2.- *Llame a un amigo y póngase al día de las noticias de sus conocidos*. Socializar es muy importante para ejercitar su memoria.



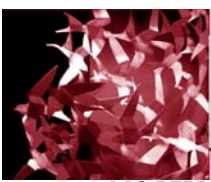


## PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

- 3.- *Comience a recordar más números de teléfono*: En lugar de usar la agenda de su móvil, intente marcar los números de memoria.
- 4.- *Tenga un anotador y lápiz a mano, cerca del teléfono*, para poner mensajes, etc.
- 5.- *Establecer un lugar único para sus cosas importantes*: llaves, móvil o agenda.
- 6.- *Planee algún evento, como una cena*: Ello estimulará sus habilidades intelectuales y fomentará las interacciones sociales.
- 7.- *Tome una taza de té*: El té tiene antioxidantes que son buenos para su cerebro.
- 8.- *Planee un viaje*: Los estudios indican que viajar es bueno para el cerebro: nos exponemos a diferentes culturas y, a veces, a diferentes lenguajes.
- 9.- *Tome un camino nuevo todos los días*: Trate de encontrar una forma diferente para hacer las cosas. Resolver problemas y aprender nuevas cosas es bueno para su cerebro.
- 10.- *Haga trabajo voluntario*: El voluntariado es una excelente manera para salir de la rutina diaria, conocer nuevas personas y cosas y aprender nuevas habilidades.

En términos de Fernández-Ballesteros (2000), el ser humano puede ser entendido como un *procesador activo de información*. A través de sus sentidos, la información es captada, almacenada, analizada y elaborada y, finalmente, el ser humano responde a esa información. ¿Qué funciones cognitivas cambian con el paso del tiempo y cuáles permanecen estables? Teniendo en cuenta que la *recepción de información* depende de los sentidos y que el procesamiento de la información tiene como soporte el Sistema Nervioso Central, una primera conclusión es que, durante el proceso de envejecimiento, se produce un *enlentecimiento y una menor eficiencia del funcionamiento cognitivo*. Tan sólo la memoria de trabajo (llamada operativa) y la memoria episódica *sufren cambios negativos*, asociados a la edad. Este procesador de información, como así puede ser conceptualizado el ser humano, no parece atender, percibir, aprender o memorizar como si fuera una máquina. El ser humano es un organismo emocional, en el que la inteligencia se entremezcla con el sentimiento y la pasión, a la hora de comportarse inteligentemente. Si en el mundo cognitivo, añade Fernández-Ballesteros (1996), ocurren cambios negativos, debidos a la edad, en el mundo afectivo parecen ocurrir cambios positivos, esencialmente ligados a un declive de la emocionalidad negativa. Pero lo más importante es señalar que existen recursos para mejorar aquellos sistemas de memoria que han declinado. Ruiz Vargas (2002), por ejemplo, pone de relieve cuáles son los *recursos* que contribuyen *para mejorar la memoria* durante la vejez: 1) Estar muy motivado; 2) Jugar a recordar en forma deliberada (recordar por recordar); 3) Prestar mucha atención; 4) Repetir, repetir y repetir; 5) Dedicar mucho tiempo al aprendizaje y memoria; 6) Organizar mentalmente la información a recordar; 7) Buscar y establecer asociaciones entre la información que se quiere recordar y otros eventos cotidianos; 8) Crear imágenes mentales de lo que se quiere recordar, y, finalmente, 9) Utilizar ayudas externas, como: agendas, libretas, etc.

En un estudio realizado por Flórez (2009), las quejas que más destacaban, en el grupo de mayores, eran las siguientes: “Noto que pierdo el hilo de la conversación”, “Me estoy haciendo viejo, por eso, estoy perdiendo la memoria”; “Antes, era capaz de acordarme de hasta cien números de teléfono y, ahora, no tengo más remedio que consultar la agenda a cada momento”, Cada vez tengo más despistes, tengo que apuntarlo todo y, luego, pierdo los papeles, donde lo anoté”, “Mis hijos me dicen: no te fijes en nada”, “Se me olvida traer el pan”, “Cuando hablo, se me va el santo al cielo y no sé qué iba a decir”, “Apenas retengo lo que leo”, “Tengo la palabra en la punta de la lengua, pero no me sale”, “Cuando hablo, no me acuerdo de las palabras”, “He cogido el autobús en la dirección contraria”, Con frecuencia, me olvido de las citas”, “Me olvido de apagar el gas”, “No recuerdo para qué he ido a una habitación”, “No encontraba mi coche en el aparcamiento”, etc. Los datos encontrados nos muestran que un 52% de los mayores presentan quejas de memoria para las actividades de la vida diaria. Se produce un déficit de la memoria episódica, manteniéndose preservada la



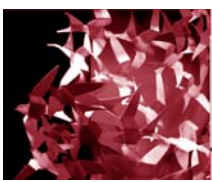
## LAS PERDIDAS DE MEMORIA Y LOS OLVIDOS FRECUENTES AGEING AND COGNITIVE FUNCTIONS: MEMORY LOSSES AND FREQUENT OVERSIGHTS

memoria semántica. La memoria prospectiva, relacionada con las actividades futuras, también presentaba un déficit. ¿A qué se deben esos olvidos?

Según la Dra. Stella Diamanti, psiquiatra y directora médica del Centro Mulieris (Buenos Aires, 2011)), los olvidos pueden atribuirse a *diversos factores*; por eso, es importante identificar y diferenciar si están relacionados con la edad, con algún problema específico o si son producto de situaciones de estrés, ansiedad, depresión o falta de atención (sufrir distracciones). El hecho es que esos olvidos frecuentes pueden provocar la *sensación de que se está perdiendo la memoria*, transformándose, por tanto, en una *preocupación*. Para el Dr. Conrado Stoll, neurocirujano y presidente de la Asociación de Neurociencias de la Asociación Médica Argentina (2011), a partir de los 40 años, hay una *pérdida en la capacidad cognitiva, no solamente de la memoria*, sino, también, de la capacidad para prestar atención y poder concentrarse, pero, *mientras no interfieran en nuestra vida cotidiana, no son un problema*. Dentro del proceso de envejecimiento, existe un deterioro de la memoria, que se acentúa a partir de los 65 años, pero, normalmente, no afecta la vida diaria. Los problemas de memoria comienzan a ser serios y se alejan del envejecimiento normal, cuando la vida diaria de quien los padece, se ve comprometida, cuando afectan su trabajo y la relación con su entorno". La jefa de Neuropsicología y Rehabilitación Cognitiva de INECO (2011) indica que *al cerebro, lo mismo que al cuerpo, es necesario ejercitarlo, pero ¿qué suele suceder con el paso del tiempo?* sencillamente, que se tiende a restringir las actividades a aquellas situaciones en las que se siente uno cómodo. De esta manera, el cerebro se encuentra menos estimulado, lo cual limita su óptimo funcionamiento; es decir, la actividad y el ejercicio mental permiten mantener la mente en forma. Según ella, existen ciertos *factores que protegen o retrasan la aparición de trastornos cognitivos, como la pérdida de memoria*, en la edad adulta y vejez:

- *Mantener una buena salud física*: Una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras, evitando las grasas, fritos y los excesos de sal, ayuda a mantener las funciones mentales en buen estado. También, es fundamental realizar ejercicio físico.
- *Tener una buena salud emocional*: Relajarse y dedicar tiempo al ocio.
- *Ejercitar la memoria puede retrasar la aparición de los trastornos cognitivos*:
- *Caminar 30 minutos*: Reduce el estrés, mejora la circulación y la capacidad cardio-respiratoria, lo que repercute, directamente, en la memoria.
- *Mantenerse informado*: leer el diario para saber qué pasa a nuestro alrededor. La memoria es una base de datos, dinámica, y hay que mantenerla actualizada.
- *Realizar crucigramas o sudokus, así como aprender un idioma*, estimulan, porque obligan al cerebro a hurgar en distintos casilleros de la memoria.
- *No es bueno estudiar durante horas sin descansar*, porque el cerebro no tiene el tiempo necesario para hacer las asociaciones y almacenar la nueva información de manera correcta.

En esta línea, la profesora del Centro de Estudios Universitarios (U3E), de Santiago de Chile, Máster en Cognición y participante en el curso de "Entrenamiento de la Mente y Desarrollo de Destrezas Comunicacionales", Jennifer Duarte Bravo, escribió un artículo sobre *¿Cómo enfrentar los olvidos?*, publicado por Administrador, el 14 de Noviembre de 2008. En él, la profesora Duarte, entre otras cosas, decía: "Para desenvolvemos en nuestro medio habitual, debemos realizar múltiples actividades. Son tantas y tan variadas las actividades que hacemos, que, la mayoría de las veces, ni siquiera reflexionamos sobre ellas; por ser parte de nuestros hábitos y rutinas, suceden con un alto nivel de automaticidad, es decir, *no las realizamos con atención y conciencia, razón por la cual ocurren esos olvidos*. Para efectuar este tipo de tareas, usamos la llamada "memoria cotidiana". Esta memoria nos permite desarrollar actividades a partir de información que se usó en el pasado, que se usará en el futuro o que es usada en el presente. La *memoria cotidiana del pasado* es usada, cuando nombramos a alguien, cuando intentamos recordar si cerramos las puertas con llave o bus-



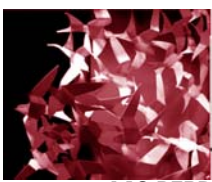
## PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

camos dónde hemos dejado los prismáticos. La *memoria cotidiana del futuro* la necesitamos para recordar alguna cita o evento. La *memoria cotidiana del presente* se evidencia, de manera especial, en situaciones comunicativas, como al conversar o leer. Todos estos tipos de memoria cotidiana pueden verse afectados por los llamados olvidos cotidianos, que parecen aumentar con el paso de los años, en la gran mayoría de las personas". La profesora Duarte propone *algunas medidas* para disminuir los olvidos cotidianos:

- *Atender*: prestar real atención a lo que se realiza, observando lo que se hace y la situación en la que ocurre.
- *Asociar*: especialmente, al aprender nombres o para recordar recados. Cuando se asocia, es más fácil poder recordar una información, porque está siendo almacenada de manera ordenada.
- *Visualizar*: observarse, realizando la acción, y retenerla, "viéndola mentalmente".
- *Verbalizar*: decir, en voz alta o mentalmente, una información favorece su memorización, el recuerdo posterior.
- *Usar ayudas externas*: especialmente, para información relevante: recordar recados, compromisos y los medicamentos. Es importante no descansar siempre en la memoria, pues su capacidad es limitada.
- *Orden*: tener lugares específicos para dejar/guardar los objetos importantes.
- *Textos*: al leer una información que queramos aprender, "hacer preguntas al texto".

Como se puede apreciar, lo fundamental, para evitar los olvidos cotidianos, es disminuir la automatización de las actividades y ser ordenado. Para Flórez (2009), una de las causas más importantes de los fallos de memoria, en las personas mayores, son las "distracciones". Este es un aspecto en el que habrá que insistir mucho, en la prevención de esas goteras. Hay que concentrarse, de manera eficiente, en la información relevante, filtrando todo aquello que nos distrae, ya que, de lo contrario, nuestra memoria a corto plazo se ve muy sobrecargada. Se trata, pues, de hacer caso omiso a la información irrelevante. El hecho de que muchas personas mayores conserven intacta su memoria a corto plazo y, también, su habilidad para filtrar datos irrelevantes, demuestra que es posible evitar o contener el deterioro de la memoria, asociado al envejecimiento. A este respecto, propone algunos *ejercicios sencillos, capaces de potenciar el poder de concentración*, que es esencial para el funcionamiento de la memoria y en la prevención de las demencias: 1) Ejercicio del reloj (situarse en una habitación en silencio, colocar el reloj tan lejos como se pueda, siempre que se pueda seguir oyendo, cerrar los ojos, concentrarse en el sonido todo el tiempo que se pueda; 2) Intentar recordar las cosas que se hicieron ayer: repasar, cronológicamente, todo el día y buscar detalles; 3) Concentrarse en lo que se hace, en lo que se piensa, en lo que se siente; 4) Recibir estímulos y tener conciencia de las sensaciones que generan; 5) Extracción selectiva de ciertos aspectos o puntos de interés, que hay en un paisaje o en un tema; 7) Fijar la mente en un único punto, sin vagar y sin evadirse, etc.

En los últimos años, se han desarrollado *programas específicos*, para la estimulación cognitiva, que han demostrado tener buena efectividad. Estos programas desarrollan escenarios en los que se estimula: la memoria visual, verbal, la coordinación motora fina, la fluidez del lenguaje y la concentración. Si, efectivamente, las neuronas son estimuladas a través de estos *programas de estimulación cognitiva*, que, en definitiva, incluyen múltiples actividades intelectuales, éstas liberan compuestos que promueven su crecimiento, consolidan a las existentes y, aún, activan nuevos intercambios neuronales. Por tanto, la actividad intelectual o la falta de ella se relaciona con la ganancia o la pérdida neuronal. De manera especial, los ejercicios o ensayos de concentración (detectar errores, observar) son determinantes para garantizar la funcionalidad de las neuronas. Las neuronas necesitan siempre mantener cierto nivel de actividad persistente para las funciones de la memoria.



## LAS PERDIDAS DE MEMORIA Y LOS OLVIDOS FRECUENTES AGEING AND COGNITIVE FUNCTIONS: MEMORY LOSSES AND FREQUENT OVERSIGHTS

El simple acto de preparar un café, caminar hasta la cafetera, coger la leche, echarlo en la taza, hacer la mezcla correcta según nuestro gusto, etc., supone la puesta en funcionamiento de los lóbulos occipital y parietal, las cortezas, sensitiva y motora, los ganglios basales, el cerebelo y el lóbulo frontal. Por tanto, mantener el mayor grado de actividad, se corresponde con el pleno funcionamiento cerebral y con un menor riesgo de aparición de las demencias.

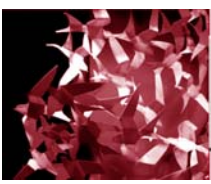
### DISCUSIÓN

En 1982, se celebró, en Viena, la Asamblea de la Organización de Naciones Unidas, ONU, sobre la tercera edad, abriendo la puerta hacia una mejor distinción entre las *manifestaciones patológicas de la vejez y las manifestaciones propias del envejecimiento normal*. Gracias a ello, ahora, se considera el envejecimiento como un proceso natural. Con la declaración de la ONU, se puso de manifiesto lo importante que es investigar la memoria, en lo que se refiere a su estructura y procesos, con el objetivo de diseñar programas que ayuden a nuestros mayores a solucionar sus problemas cotidianos de memoria.

Uno de los problemas más importantes de las personas mayores es que *su capacidad de memoria va disminuyendo con la edad*. De hecho, el declive cognitivo comienza a observarse, en la mayoría de la población, entre los 50 y 60 años de edad. Se trata, posiblemente, del fenómeno conocido como "*Pérdida de Memoria Asociada a la Edad*" (PMAE), que constituye un olvido senil "benigno", es decir, decrementos de la memoria, *normales*, relacionados con la edad. Este deterioro no sucede en todos los individuos ni en todas las áreas de memoria; más bien, puede decirse que la pérdida de memoria tiene mucho que ver con las *diferencias individuales y con la personalidad*, es decir, hay una serie de factores muy importantes que pueden explicar el declive cognitivo del individuo: factores educativos, motivacionales, afectivos, actitudinales, culturales, sociales, nutritivos, estilos de vida, etc. Esos fallos de memoria, esos despistes o errores *preocupan y angustian mucho a las personas mayores* y, si no se tratan, como hemos podido constatar, conducen al individuo a un estado anímico de tristeza, ansiedad, angustia, inseguridad, inquietud, confusión, anergia, decaimiento, y, finalmente, depresión y aislamiento social. *Ante esa situación*, estamos de acuerdo con Crook (1989) en que es importante que los clínicos tranquilicen a las personas mayores, en el sentido de que *es normal que ciertos tipos de capacidad de memoria declinen con la edad, y que estos cambios no suelen predecir demencia*. Esta posibilidad de tratamiento quiere decir que la memoria, al igual que otras habilidades, se puede preservar y potenciar. En relación con ello, también, el Dr. Ramón y Cajal (1941), en la cita mencionada, implícitamente, estaba haciendo alusión al hecho de que la memoria es "entrenable". Desde luego, el trabajo y el tiempo son necesarios, pero, además, se precisan orientaciones específicas e intervenciones, desde un punto de vista técnico.

Por ello, dado el alto porcentaje de prevalencia de dicho trastorno, es necesario desarrollar, rigurosamente, *estrategias terapéuticas y de prevención*, basadas en la investigación y en la experiencia clínica, con el fin de que puedan: a) neutralizar o moderar la intensidad del déficit cognitivo y b) proteger la integridad psicológica del individuo, su plena capacidad de rendimiento y de integración social, y potenciar "Programas de Intervención, Prevención y Tratamiento de los Trastornos de Memoria", *entrenando diversas capacidades del individuo como*: atención, comprensión, percepción, aprendizaje, lenguaje, etc. Bäckman (1990) considera que los programas que intentan reeducar las alteraciones benignas de la memoria, *deben eliminar los factores que influyen, negativamente*, el desarrollo de las capacidades intelectuales de los ancianos, propiciando un contexto de apoyo, que potencie el aprendizaje y la recuperación de las funciones mnésicas afectadas; además, es aconsejable utilizar un material adecuado y motivar al individuo, para que explote al máximo sus capacidades. Los contenidos de estos programas deben contemplar *información sobre las causas*





## PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

que provocan las alteraciones de la memoria y la forma de prevenir y afrontar los decrementos. En esa línea, va el Programa de Flórez (2009). Para Dixon (1995), el material empleado, que estimula distintas vías sensoriales, y el ambiente familiar son variables que influyen, favorablemente, en la recuperación de las funciones mnésicas afectadas. Si la persona mayor está suficientemente motivada y realiza el esfuerzo necesario, puede paliar, con más facilidad, sus déficits mnésicos. Igualmente, para Vygotsky (1979), el recuerdo depende del tipo de actividad cognitiva y de los factores motivacionales y afectivos, que pueden ser decisivos en el recuerdo.

Fernández-Ballesteros (1992) abordó el tratamiento de los problemas de memoria, en personas mayores, mediante una serie de estrategias basadas en la adaptación ambiental, ayudas externas y estrategias internas. Los *programas de intervención*, propuestos por esta investigadora, combinan diversas estrategias que van desde la relajación a la utilización de recursos e imágenes mentales, así como el empleo de consejos para facilitar el aprendizaje y la recuperación. Aunque los resultados de los programas de reeducación de la memoria son prometedores, no podemos olvidar que su eficacia, a largo plazo, aún no está contrastada, debido a que los sujetos suelen abandonar la realización de los ejercicios aprendidos, cuando el periodo de entrenamiento ha terminado.

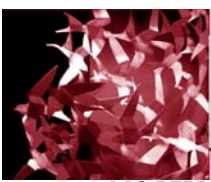
Desde nuestra experiencia con personas mayores, podemos confirmar que el entrenamiento en habilidades de memoria, ya sea individual o en grupo, proporciona una mejoría importante de todas las funciones psíquicas, hasta el punto de que la persona se siente más segura y confiada. Además, puede recuperar las actividades y la funcionalidad que tenía antes de padecer los trastornos de la memoria. El entrenamiento de la memoria ("jogging cerebral") supone, al mismo tiempo, una reactivación de los procesos neurológicos y bioquímicos que intervienen en los procesos mnésicos. Igualmente, mejora el equilibrio psíquico del individuo. Por ello, toda la actividad mental que se realice, impulsará, potenciará y estimulará la memoria.

A modo de resumen, podríamos decir que, ciertamente, a pesar de los años y teniendo en cuenta la plasticidad del cerebro, éste puede crecer y perfeccionarse mediante la estimulación y el aprendizaje, que son el fundamento del envejecimiento activo. Esto es un *reto personal* que supone un compromiso con uno mismo, una gran tenacidad y disciplina personal y una fuerte motivación. De esta suerte, el envejecimiento es una posibilidad, una oportunidad, un paisaje distinto en el que hay mucho que aprender y que se traduce en un crecimiento personal. Qué bien lo expresó el poeta, Antonio Gala, al decir: "*Hacerse mayor es hacerse mejor*". Todo, en la vida y, por tanto, en la vejez, puede ser fuente de aprendizajes y vivencias. Por ejemplo: hablar tan sólo diez minutos, todos los días, con otra persona, ayuda a mejorar la memoria y el rendimiento cognitivo, ya que la frecuencia e intensidad del contacto social es un factor determinante para asegurar un mejor funcionamiento cognitivo. "Prepárate largo tiempo para ser viejo, si quieres ser viejo mucho tiempo" nos recomiendan Flórez Tascón y López-Ibor (1991). He aquí una regla de oro para todos aquellos que pretendan alcanzar "saber envejecer".

## CONCLUSIONES

A la luz de todo lo expuesto, llegamos a las siguientes conclusiones:

1. *A medida que se envejece, aumentan los fallos de memoria, pero son "fallos benignos" que, en modo alguno, comprometen el desenvolvimiento normal de la vida de las personas mayores.*
2. *Cuando la vejez no cursa con enfermedades neurodegenerativas (Alzheimer u otra demencia), no hay motivos para la alarma, porque la memoria no parezca tan eficaz, como cuando éramos jóvenes.*



## LAS PERDIDAS DE MEMORIA Y LOS OLVIDOS FRECUENTES AGEING AND COGNITIVE FUNCTIONS: MEMORY LOSSES AND FREQUENT OVERSIGHTS

3. Cuando los olvidos se dan con frecuencia y afectan, cada vez más, las actividades cotidianas, es momento de preocuparse y recurrir a un especialista.
4. Las neuronas necesitan siempre cierto nivel de actividad persistente para las funciones de memoria.
5. La memoria tiende a alterarse y a deteriorarse, si no se utiliza. Es una base de datos, dinámica, y hay que mantenerla actualizada.
6. A mayor variedad de actividad mental, mejor está nuestra memoria, a medida que envejecemos.
7. La memoria es susceptible de tratamiento y entrenamiento eficaz. Existe gran variedad de recursos y medidas para prevenir y mejorar su funcionamiento, en la vejez.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BÄCKMAN, L. (1990): Plasticity of memory functioning in normal aging and Alzheimer's disease. *Acta Neurologica Scandinavica*, 82, supl., 32-36.
- CONFREY, J. (1990a): A review of the Research on Student Conceptions in Mathematics, Science and Programming. *Review of Research in Education*, 16, 3-35.
- CROOK, T.H. (1989): Demencia. En L. Cartensen y B.A. EDELSTEIN: *El envejecimiento y sus trastornos*. Barcelona: Martínez Roca.
- DIXON, R.A. (1995): Relationships between metamemory, memory predictions and memory task performance in adults. *Psychology and Aging*, 5: 215-27
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (1992): "Valoración de programas". En R. FERNÁNDEZ-BALLESTEROS (Dir.): *Introducción a la evaluación psicológica. Vol. II*. Madrid: Pirámide.
- FERNÁNDEZ-BALLESTERO, R. (1996): *Psicología del envejecimiento: Lección inaugural del Curso Académico 1996-1997*. Madrid: Universidad Autónoma.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (2000): *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (2008): *Psicología de la vejez: Una Psicogerontología aplicada*. Madrid: Pirámide
- FLÓREZ LOZANO, J.A. (2009): *Manual de autoayuda para un envejecimiento saludable y feliz*. Galicia: Obra Social Caixa Galicia.
- FLÓREZ TASCÓN, F.J. y LÓPEZ-IBOR, J.M. (1991): *Saber envejecer. Cómo vivir más y mejor*. Madrid: Temas de Hoy.
- KALISH, R. (1991): *La vejez. Perspectivas sobre el envejecimiento humano*. Madrid: Pirámide.
- MARQUÉS, M. 1993): *Vivir la vejez. Lo que envejece y lo que no envejece*. Barcelona: Indigo.
- RAMÓN Y CAJAL, S. (1941; 8ª ed; 1970): *El mundo visto a los 80 años. Impresiones de un arteriosclerótico*. Madrid: Espasa Calpe.
- RUIZ VARGAS, J.M. (2002): Mejore su memoria, siempre hay tiempo. En R. FERNÁNDEZ-BALLESTEROS (Dir.): *Vivir con vitalidad. Tomo III: Cuide su mente*. Madrid: Pirámide.
- VYGOTSKY, L. (1979): *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica.