



[Médicos de El Salvador](http://www.medicosdeelsalvador.com)

Este artículo salió de la web de
[Médicos de El Salvador](http://www.medicosdeelsalvador.com)

Fue escrito por:

[Dr. José Zanoni Yada](#)

Neurocirujano Neurointervencionista

<http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/jzanoni>

**Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción.**

Mala Memoria. Parte I.

Época de la entrada escolar, época de estudiar, época de comprar “reconstituyentes” para la memoria, pero ¿funcionan? Es necesario definir antes reiniciar nuestro artículo:

¿Qué es la memoria?

La memoria no es un área específica, sino un proceso que integra todas las partes del cerebro y que es auxiliado por los sentidos como la vista, la audición, el tacto, el gusto, por esto es que a veces un perfume, un sabor, el tocar algo, despierta recuerdos que se creían olvidados.

Es necesario también aclarar algunas creencias sobre la memoria y el cerebro:

1- Se dice que utilizamos solo el 10% de nuestra capacidad cerebral, la realidad es que no sabe realmente si usamos 10%, 20% o 40% de nuestra capacidad, de hecho en pruebas de funcionamiento cerebral se ha visto que este trabaja en todas sus áreas y cada una tiene funciones específicas.

2- Nuestra capacidad de memoria es ilimitada. Es cierto, pero debemos de asimilar gradualmente. Tratar de memorizar todo en un corto tiempo solamente nos brindara problemas y frustraciones.

3- Nacemos ya con buena o mala memoria. Falso, la memoria es una habilidad que se desarrolla, como jugar fútbol, pintar, tocar una guitarra, etcétera.

4- La vejez justifica la pérdida de la memoria. Falso, también. En un reciente estudio que aparece en la edición 20 del “Journal of

the American Medical Association”, participaron más de 2,800 adultos entre 65 y los 96 años de edad, los cuales vivían por su cuenta en seis ciudades de Estados Unidos.

Ellos fueron sometidos a un “entrenamiento mental” para mejorar la memoria, el razonamiento y el procesamiento mental. Los individuos reportaron más facilidad para efectuar las actividades esenciales de la vida diaria. La potencia y la durabilidad de los resultados fueron sorprendentes para los autores, ellos mejoraron cualquier pronóstico esperado, incluso estos seguían percibiendo ventajas del entrenamiento cinco años mas tarde. Lógicamente, en este estudio excluyeron a las personas que padecían alzheimer, enfermedad que implica un problema profundo de la memoria y que tienen que ser manejado por neurólogos y geriatras.

Ahora, pasaremos al consultorio. He detectado, y la literatura mundial lo confirma, que las principales causas de problemas de memoria son: cansancio, sobrecarga de trabajo, preocupaciones, estrés.

Lógicamente, si deseamos mejorar nuestra memoria, primero debemos trata de eliminar estos factores. Nos quejamos mucho de no poder recordar el nombre de alguna persona, donde dejamos las llaves, la lección que estudiamos el día de ayer, etcétera. Generalmente, estos olvidos son normales y obedecen al hecho de no poder atención, ya sea porque estamos muy cansados o preocupados, o por inadecuados hábitos de estudio, por ello, para mejorar nuestra memoria en este contexto, bastaría con descansar un poco o solucionar el problema que nos da vuelta en la cabeza y si no en lo posible, al menos tratar de compensar los problemas y ese exceso de trabajo con distracción y ejercicio. Hay, métodos para mejorar nuestra memoria y es cierto que algunos medicamentos pueden ayudarnos en este aspecto, pero entes, nuestro cuerpo debe ser

un terreno fértil donde la gimnasia cerebral pueda dar frutos. En nuestro próximo artículo mencionaremos algunos recursos para mejorar nuestra memoria y la de nuestra familia, aunque debemos comenzar desde ahora recordando lo siguiente: **¡hagamos ejercicio!**