

MEMORIA



**Los Factores Clave Que
Afectan a Tu Memoria,
Cómo Prevenir la
Pérdida y Tener un**

**Desempeño Mental al
100%**

Carlos Villa

Descargo de responsabilidad: Esta publicación es solo para fines informativos y no pretende ser un consejo médico. Siempre se debe obtener asesoramiento médico de un profesional médico calificado para cualquier condición de salud o síntomas asociados con ellos. He hecho todos los esfuerzos posibles en la preparación e investigación de este material. No ofrezco ninguna garantía con respecto a la exactitud, aplicabilidad de su contenido o cualquier omisión.

¿Por qué hacer énfasis en la memoria?

La falta de memoria es objeto de chistes, sobre todo cuando se trata de “pintar” un retrato de un viejo que todo olvida. Nos da mucha risa ver un ‘gag’ de una persona que se mete en líos por olvidar las llaves o el nombre de las personas a su alrededor. Los chistes pegan y dan ‘público’ o ‘rating’ a los programas de tele o a los ‘stand-up eros’.

Hasta que nosotros nos convertimos en el chiste.

En ese momento la situación de olvidos ‘inocentes’ pasa de cómica a trágica. Viejos perdidos en la calle, o extraviados para siempre porque han abordado un autobús creyendo que se dirigían a su trabajo (que han dejado 10 años antes) le quitan lo divertido y dan paso a historias trágicas.

Pero... en tu mente juvenil, que poco a poco se transforma, eso “les sucede a otros”.

Hasta que te sucede a ti.

Es, entonces, un caso de vida o muerte, pero no siempre. Puede ser que tus pequeños olvidos no se conviertan en un asunto de sobrevivencia. Pero, con gran seguridad, se convertirá en un asunto de calidad de vida.

Lo más importante es que no tienes, necesariamente, las ‘manos atadas’. En la mayoría de los casos, la memoria es como un músculo que, fortalecido con el ejercicio y con el ‘gimnasio’, es capaz de grandes proezas.

Por eso he escrito este libro. En mi infancia, por razones familiares, viví en muchas ciudades de la República Mexicana y en cada lugar me veía obligado a reaprender lo que localmente se estilaba, en la sociedad o en la escuela. Tuve muchos huecos en mi formación, así que me vi obligado a ser autodidacta en los temas que me interesaban.

En mi adolescencia leí un libro sobre cómo desarrollar la memoria y , jugando, practiqué los ejercicios que ahí se proponían. Algunas de esas técnicas siguen conmigo para recordar, hace poco, números telefónicos (que ya no hay incentivos para recordarlos), pero, ahora, para recordar contraseñas.

En 1969 participé en un programa de televisión local, “Memorice y capitalice” y me llevé un premio en metálico. Con el dinero compré una motocicleta que fue mi medio de transporte en mis años de estudiante.

He sido afortunado por tener la afición de jugar a acertijos y apreciar las matemáticas, pero no canto victoria. Conforme pasa el tiempo, veo más personas sucumbir bajo la amnesia senil, los olvidos frecuentes, las miradas perdidas hacia arriba, agitando las manos o tronando los dedos con la expresión “lo tengo en la punta de la lengua” o la frase “¿Cómo se llama, cómo se llama?”. El fantasma del síndrome de Alzheimer ronda alrededor de las personas mayores.

Lee este libro y, sinceramente, te deseo que, pronto, hagas proezas con tu memoria.

Introducción

La memoria es una parte fascinante y compleja del cuerpo humano. La mayoría de las personas quieren hacer todo lo que esté a su alcance para maximizar el potencial de su memoria para que puedan ser más efectivos en todas las áreas de sus vidas.



Una clave para maximizar nuestra memoria es comprender primero las amenazas potenciales a una memoria vigorosa y efectiva y las causas de una memoria ineficaz. Luego podemos trabajar para identificar estrategias que se puedan adoptar como medio para prevenir la pérdida de memoria y el olvido.

5 razones por las que los recuerdos son tan poderosos

Nuestros recuerdos nos definen: toda nuestra conciencia mental es el resultado de toda una vida de recuerdos, desempeñando un papel consciente y subconsciente en quiénes somos, cómo actuamos y qué hacemos. Los recuerdos son la poderosa fuerza motriz que utiliza nuestro pasado para crear nuestro presente y nuestro futuro.

Aquí te doy un vistazo a por qué exactamente los recuerdos son tan poderosos y por qué son parte integral de nuestra existencia.

Guían nuestra toma de decisiones

Los recuerdos juegan un papel crítico, y tal vez completo, en la forma en que tomamos decisiones en nuestra vida cotidiana. Con cada estímulo que encontramos que requiere una respuesta, estamos respondiendo basándonos en una decisión consciente de repetir o cambiar el resultado de acciones pasadas, o una reacción subconsciente informada por momentos de nuestro pasado.

Si bien a veces esto puede ser una desventaja, ya que los recuerdos malos o traumáticos pueden desencadenar acciones y reacciones desagradables, tenemos la capacidad de acceder a nuestro pasado y a nuestros recuerdos y hacer que trabajen a nuestro favor, ayudándonos conscientemente a tomar decisiones inteligentes e informadas, evitar errores pasados y romper ciclos negativos en nuestras vidas.

Constituyen nuestros sueños

Nuestros sueños incorporan muchos de nuestros recuerdos y experiencias pasadas, muchas veces de maneras que no podemos comprender. Estudios recientes muestran que los sueños son en realidad la forma en que el cuerpo le da sentido a nuestros recuerdos y lograr reconciliarlos y ordenarlos en una estructura coherente.

Matthew Walker, director del Centro de Ciencias del Sueño Humano de UC Berkeley amplía esto, enseñando cómo nuestros recuerdos emocionales se reactivan durante el sueño REM, el único momento en que el cerebro está libre de una hormona que causa ansiedad y estrés, lo que nos permite procesar y trabajar a través de recuerdos difíciles del día en un entorno libre de estrés. Esto nos ayuda a sanar y ayuda a mantener un bienestar mental saludable.

Son la base de nuestra composición emocional

Desde trastornos emocionales extremos y angustia hasta altibajos diarios, estamos muy influenciados por nuestro pasado con respecto a cómo nos sentimos en un momento dado. Nuestros recuerdos traen a colación momentos felices, tristes o simplemente nostálgicos que pueden desencadenar cualquier tipo de emoción en cualquier momento.

En una escala más amplia, el trauma duradero a largo plazo puede tener un impacto en el estado mental continuo de una persona, causando trastornos mentales y una capacidad disminuida para pensar y actuar de manera positiva.

Dictan nuestra percepción de los demás

Para bien o para mal, la forma en que vemos a los demás está fuertemente informada por nuestros recuerdos. Puedes ver esto en juego cuando piensas en un viejo matón de la escuela primaria: lo más probable es que veas a esa persona como mala, y aunque tal vez desde entonces haya crecido y se haya convertido en una mejor persona, es posible que tengas una perspectiva muy negativa hacia ellos al conocerlos más adelante en la vida. Lo mismo puede decirse de alguien de quien podrías tener recuerdos muy positivos, tal vez inteligente, reflexivo o trabajador, aunque desde entonces pueden haberse convertido en lo contrario.

Estas percepciones son difíciles de sacudir, ya que están fuertemente arraigadas en nuestros recuerdos. Muchas veces, este sesgo es lo mejor: si alguien ha actuado consistentemente de cierta manera en el pasado, puede ser beneficioso para usted recordar esas acciones pasadas y tratar a esa persona en consecuencia.

Nos protegen

Los estudios han demostrado que nuestros recuerdos en realidad sirven como una herramienta poderosa para protegernos emocionalmente: al armarnos con recuerdos positivos, en realidad podemos disminuir los efectos de la angustia emocional y el estrés.

Si podemos usar nuestros recuerdos positivos a nuestro favor, podemos protegernos efectivamente de los problemas mentales y físicos causados por sentimientos de depresión, tristeza e ira.

5 roles que juega la memoria en nuestras vidas



Es obvio que los recuerdos aplican a tiempos estrictamente del pasado. Sin embargo, están siempre presentes en nuestra vida cotidiana y continúan moldeándonos en el futuro. Entonces, ¿por qué es que todos los días, nuestros pensamientos, nuestras acciones y nuestras decisiones están dictadas por cosas que ya han sucedido, y en qué medida nos sirven estos recuerdos?

Complejidades de la memoria humana

Una de las cosas que nos diferencia de los animales no humanos es nuestra función cognitiva. Los seres humanos somos capaces de una variedad de diferentes funcionalidades cognitivas, como el lenguaje y el razonamiento; estas funciones no las pueden hacer otros animales.

En un estudio reciente de la Universidad de Estocolmo se descubrió que una razón para este tipo de habilidad es que, si bien tanto los humanos como los animales tienen capacidad de memoria, nuestro tipo de capacidad de memoria difiere de la de los animales en lo siguiente:

Como humanos, somos capaces de distinguir y procesar recuerdos secuenciales, y los animales solo son capaces de procesar estímulos individuales. Esto significa que podemos mirar nuestros recuerdos, ver cómo una cosa conduce a otra y actuar en consecuencia.

Conjeturas educadas

Armados con este procesamiento de memoria exclusivo de los humanos, nuestra comprensión de los recuerdos secuenciales nos sirve de muchas maneras. Uno de esos roles que desempeñan nuestros recuerdos desarrollados es permitirnos hacer conjeturas educadas para ayudarnos a comprender cosas que no entendemos completamente o a las que no sabemos la respuesta. Esto se logra considerando eventos y estímulos pasados que produjeron un determinado resultado y aplicándolo a situaciones actuales y adaptando nuestras elecciones dependiendo de si queremos o no el mismo o diferente resultado. Esto nos permite construir conocimiento y avanzar como individuos y *en masa* como humanos.

Tomar decisiones para el futuro

También usamos la memoria para ayudarnos a planificar el futuro. Los recuerdos de la infancia con frecuencia harán que las personas tomen decisiones para emular un estilo de vida similar o para tratar de empujar en una dirección completamente diferente.

Esto se manifiesta en nuestras elecciones para nuestro futuro en todos los ámbitos, desde la planificación de una carrera y educación, hasta las opciones relacionadas con la familia, e incluso las opciones con respecto a la política y el voto.

Respuestas automáticas

Es interesante notar que gran parte de la forma en que los recuerdos actúan sobre nuestra vida cotidiana es subconsciente. Esto significa que estamos actuando en respuesta directa a los recuerdos, aunque ni siquiera estamos accediendo activamente a estos pensamientos. Estas respuestas automáticas son diferentes a las respuestas instintivas, ya que no se basan en el instinto evolucionado, sino más bien en una respuesta aprendida.

Como bebés, aprendemos esto muy temprano, notando que el llanto resulta en atención, formando así una respuesta subconsciente para llorar cuando necesitamos consuelo, incluso cuando no estamos necesariamente en dolor o peligro.

A medida que envejecemos, aprendemos esto en todo tipo de formas diferentes en que el mundo nos responde, muy fuertemente en amistades, relaciones y trabajo. Desafortunadamente, estas respuestas subconscientes no siempre son saludables o productivas, y toman acciones y elecciones conscientes para crear nuevos recuerdos y respuestas positivas.

Complementar el bienestar emocional

Sorprendentemente, podemos usar nuestros recuerdos a nuestro favor, no solo en decisiones tangibles, sino también en la mejora de nuestra salud mental. Los estudios demuestran que en realidad podemos aprovechar nuestros recuerdos positivos para ayudar a combatir los efectos negativos de la depresión y el estrés.

Los recuerdos felices también pueden ayudarnos a tomar decisiones de estilo de vida positivas y saludables, que benefician no solo el bienestar emocional, sino también la salud física.

Problemas comunes de memoria y olvido

Fugacidad

La transitoriedad es un término que describe la proclividad de la mente a olvidar detalles o eventos durante un período de tiempo. Esos recuerdos que no recuperamos con frecuencia son considerados por el cerebro como no utilizados y, por lo tanto, el cerebro purga esos recuerdos para hacer espacio para nuevos recuerdos.

Un experimento de Peterson y Peterson demostró el principio de fugacidad. Se pidió a los participantes que memorizaran una secuencia de tres letras, luego contaran hacia atrás en conjuntos de tres. Luego se les pidió a los participantes que intentaran recordar la secuencia de tres letras después de diferentes períodos de tiempo contando hacia atrás. Los resultados de este experimento mostraron un rendimiento deficiente.

Después de solo seis segundos de contar hacia atrás de tres en tres, en promedio la mitad de las tres letras originales habían desaparecido de la memoria. Para cuando los participantes habían estado contando hacia atrás durante 12 segundos, quedaba menos del 15% de la memoria original. Después de aproximadamente 18 segundos, casi se había ido (Dean, 2016).

Abstracción

La distracción ocurre como resultado de no prestar atención a los detalles que son vitales para el recuerdo de cierta información. Un ejemplo de esto sería olvidar dónde estacionó su automóvil porque no prestó atención a la fila en la que estaba su automóvil o los alrededores que podrían alertarlo sobre la ubicación de su automóvil. Otro ejemplo de distracción podría ser no recordar una cita u olvidar el nombre de alguien.

En un artículo seminal titulado *The Restless Mind*, Smallwood y Schooler sugieren que la distracción ocurre porque la atención se quita de la tarea principal y se desplaza a la de un objetivo alternativo que se activa sin conciencia consciente.

Cuando la atención se desvía de la tarea principal, la tarea principal se retrasa u olvida. La información no se codifica ni se almacena de forma segura dentro del cerebro. Por lo tanto, la memoria no se forma (Killeen, 2013).

Bloqueante

El bloqueo ocurre cuando una pieza de información descansa justo debajo de la corriente de conciencia. Esto a menudo se conoce como estar "en la punta de la lengua". Esta incapacidad temporal para recuperar una memoria ocurre cuando se bloquea la recuperación de una memoria almacenada correctamente.

A menudo, las personas que experimentan bloqueo tienden a recuperar una memoria similar a la que pretenden recuperar. Estos recuerdos de bloqueo se conocen como "hermanastras feas" porque anulan el recuerdo deseado como las hermanas en la película Cenicienta de Disney anularon y dominaron a Cenicienta (Harvard Health Publishing, 2019).

Este fenómeno fue estudiado y publicado en la revista *Memory* en 2008. Los investigadores realizaron seis experimentos para investigar el efecto de bloqueo de la memoria, por el cual exponer a los participantes a palabras similares (es decir, GLOBO) perjudicó la capacidad de completar un fragmento similar (es decir, BAL_ON_, la respuesta es BALCÓN). El experimento 5 mostró específicamente que el efecto de bloqueo de la memoria persistió a pesar de las instrucciones de olvido dirigido.

Los datos de los seis experimentos combinados mostraron que la lectura de palabras ortográficamente similares desencadenó automáticamente la recuperación de la palabra de bloqueo (Leynes, Rass y Landau, 2008).

Varios estudios diferentes de imágenes cerebrales han presentado información sobre cómo este proceso podría ocurrir dentro del cerebro. A medida que se recupera un recuerdo, algunas áreas del cerebro se activan, mientras que otras áreas se vuelven simultáneamente menos activas.

Cuando un recuerdo se recupera correctamente, se activan las regiones correctas del cerebro, mientras se mantienen inactivas las áreas del cerebro donde se almacena información irrelevante. Cuando se produce el bloqueo, el cerebro está activando simultáneamente la parte incorrecta del cerebro con la memoria similar mientras suprime la región del cerebro que contiene la memoria deseada (Harvard Health Publishing, 2019).

Atribución errónea

La atribución errónea ocurre cuando recordamos correctamente una información o una parte de un evento, pero luego atribuimos incorrectamente un detalle de esa información o evento.

Un ejemplo de atribución errónea es cuando creemos que somos los creadores de una idea cuando en realidad obtuvimos esa idea o información de otra fuente.

Otro ejemplo de atribución errónea es adjuntar la cara equivocada a un escenario real (es decir, ver a una persona robar en una tienda cuando en realidad vio a alguien robar de una tienda, pero no a la persona que nombró originalmente). Un último ejemplo de atribución errónea puede ser imaginar un evento que nunca sucedió como realidad (Dean, 2016).

Los estudios han demostrado la atribución errónea en acción. Un estudio realizado por James Deese de la Universidad James Hopkins dio a los participantes listas de palabras semánticamente relacionadas. Más tarde se pidió a los participantes que recordaran esas palabras.

Los resultados de ese estudio mostraron que los participantes a menudo recordaban palabras relacionadas que en realidad no se les mostraban (Dean, 2016). Un estudio de principios de 1989 encargó a las personas que dieran ejemplos de categorías particulares de artículos. Los resultados de este estudio revelaron que las personas involuntariamente se atribuían erróneamente entre sí aproximadamente el 4% de las veces (Brown y Murphy, 1989).

Los estudios realizados por otros investigadores en años posteriores, siguiendo un procedimiento más naturalista, demostraron una tasa de atribución errónea de hasta el 27%. Un estudio de 2008 incluso mostró que las personas podían estar convencidas de que visitaban lugares desconocidos simplemente mostrándoles fotografías de esos lugares (Dean, 2016).

Causas de la pérdida de memoria y del olvido

Falta de sueño

La falta de sueño adecuado puede afectar seriamente la capacidad del cerebro para retener nueva información. Los estudios de imágenes y comportamiento han demostrado que el cerebro consolida los recuerdos mientras dormimos para que podamos recordar esa información en un momento posterior.

Se cree que el hipocampo reproduce los eventos del día durante el sueño. Luego, el neocórtex revisa y procesa esos recuerdos que permiten almacenarlos a largo plazo.

Un estudio publicado en el Journal of the American Geriatrics Society analizó los impactos de dormir poco en la memoria. A un grupo de mujeres que participaron en el estudio se les preguntó sobre los hábitos de sueño y fueron entrevistadas con respecto a la memoria y las habilidades de pensamiento durante un período de seis años.

Los investigadores observaron un peor rendimiento en las pruebas cerebrales entre las mujeres que dormían cinco horas o menos por noche. Además, los investigadores estimaron que las personas que dormían menos eran dos años mayores mentalmente que las mujeres que dormían de siete a ocho horas por noche (LeWine, 2014).

Medicamentos

Hay ciertos medicamentos, tanto recetados como de venta libre, que pueden afectar negativamente la memoria a corto plazo y causar un deterioro cognitivo leve. Los medicamentos relacionados con la pérdida de memoria y el deterioro cognitivo leve tienen una propiedad conocida como "anticolinérgico", lo que significa que el medicamento ralentiza el neurotransmisor acetilcolina. Este neurotransmisor juega un papel masivo en la retención de la memoria. Algunos medicamentos que se clasifican como anticolinérgicos incluyen famotidina (Pepcid), ranitidina (Zantac), amitriptilina, amoxicilina, cefalexina (Keflex) y diazepam (Valium), entre muchos otros (Sauer, 2016).

Alcohol

El consumo de alcohol en cantidades masivas puede resultar perjudicial para nuestra memoria. Ya sea que se consuma en el lapso de varios años o incluso en varias horas, el consumo excesivo de alcohol puede provocar lapsos en la memoria, problemas para recordar eventos e incluso pérdida permanente de memoria.

El alcohol afecta la memoria a corto plazo al ralentizar la forma en que los nervios se comunican entre sí en el hipocampo. Debido a que el hipocampo es esencial para ayudar a formar y mantener los recuerdos, cuando la actividad nerviosa se ralentiza, evita que los recuerdos se codifiquen (Nall, s.f.). Esto se ve típicamente en forma de apagones, donde una persona no puede recordar los eventos de la noche anterior debido al consumo excesivo de alcohol.

La Universidad de Duke afirma que los apagones y la pérdida de memoria a corto plazo debido a una noche de consumo excesivo de alcohol ocurren después de que una persona ha bebido cinco o más bebidas (Universidad de Duke, s.f.).

El consumo excesivo de alcohol también tiene implicaciones para la memoria a largo plazo. Los estudios han demostrado que las personas que beben mucho de forma regular tienden a ser deficientes en vitamina B-1 o tiamina, y / o carecen de la capacidad de usar tiamina de manera efectiva. Esta vitamina es esencial para dar energía al cerebro y las células nerviosas.

La deficiencia de tiamina puede conducir a la demencia, una condición que conduce a la pérdida permanente de la memoria (Nall, s.f.). El síndrome de Wernicke-Korsakoff es un tipo de demencia específicamente relacionada con el consumo excesivo de alcohol.



El Hospital General de Massachusetts describe que la pérdida de memoria a largo plazo relacionada con el consumo de alcohol normalmente consiste en 21 o más bebidas a la semana durante 4 años o más.

Estrés y ansiedad

El estrés y la ansiedad tienen muchos impactos negativos en el cuerpo, pero también pueden afectar la mente. La investigación muestra que el estrés y la ansiedad pueden desempeñar un papel en la pérdida y el deterioro de la memoria. Cuando experimentamos estrés durante un evento, es menos probable que recordemos los detalles de ese evento con precisión porque el estrés nubla nuestra percepción.

Un meta-análisis de 113 estudios de estrés proporcionó amplia evidencia para apoyar la noción de que el estrés afecta negativamente la memoria. Uno de los hallazgos fue que el estrés impedía la formación de recuerdos cuando se presentaban antes o durante el proceso de codificación. Otro hallazgo fue que el estrés condujo al agotamiento que contribuyó al deterioro cognitivo, problemas con la atención y disminuciones en la memoria de trabajo (Shields et.al., s.f.).

Otro estudio publicado en el *American Journal of Psychiatry* examinó los efectos del estrés a lo largo del tiempo en la memoria. El estudio incluyó a 61 sujetos cognitivamente normales y 41 con deterioro cognitivo leve.

Cincuenta y dos participantes fueron seguidos durante un período de hasta 3 años y recibieron evaluaciones repetidas de estrés y cognitivas. Los resultados del estudio revelaron que el estrés crónico afectó el funcionamiento cognitivo, y el cortisol tiene efectos neurotóxicos con el tiempo (Peavey et.al., 2009). El metanálisis también apoyó este hallazgo al mostrar que el aumento de los niveles de cortisol estaba relacionado con la disminución de la memoria y el funcionamiento cognitivo (Shields et.al., s.f.).

Depresión

La depresión puede tener un impacto negativo en la memoria. La investigación ha demostrado que la depresión y la pérdida de memoria a corto plazo están vinculadas, así como el trastorno de ansiedad generalizada y las brechas de memoria más largas. WebMD también ha informado que la depresión y la ansiedad están relacionadas con las interrupciones del sueño que exacerban los problemas de memoria que ya pueden existir.

Un estudio de la Universidad Brigham Young investigó ampliamente el impacto de la depresión en la memoria. Casi 100 adultos fueron evaluados y el estudio encontró que cuanto más alto es el nivel de depresión de una persona, menor es el puntaje obtenido en la memoria y la tarea cognitiva (Kirby, 2019). Los investigadores teorizaron que cuando alguien sufre de depresión, experimenta niveles más altos de interferencia en la memoria de lo que lo haría si no estuviera deprimido.

Una extensa investigación también demuestra varias formas en que la ansiedad y la pérdida de memoria están vinculadas, y los estudios muestran que las personas con ansiedad generalizada y / o trastornos de pánico tienen mayores dificultades para recordar experiencias de su infancia que sus contrapartes no ansiosas.

Se teoriza que el estrés agudo puede interrumpir el proceso de recolección de recuerdos (Retta, 2019).

Problemas de tiroides

Por poco convencional que parezca, parece haber un vínculo entre una tiroides poco activa o una tiroides hiperactiva y la pérdida de memoria. En el hipotiroidismo, una afección en la que no se produce suficiente hormona tiroidea, a menudo se presentan síntomas cognitivos como problemas de memoria y problemas para concentrarse.

La investigación ha demostrado un vínculo distinto entre la memoria verbal y el hipotiroidismo, así como la disminución del volumen del hipocampo en adultos con hipotiroidismo (Heerema, 2013). En el hipertiroidismo, una afección en la que se produce demasiada hormona tiroidea, a menudo se presentan síntomas como falta de concentración, tiempos de reacción lentos, disminución de las habilidades de procesamiento y aumento de la pérdida de memoria.

También se ha debatido si los problemas de tiroides aumentan los riesgos de demencia y Alzheimer, que se destacan por sus síntomas de mayor pérdida de memoria. Un estudio encontró que los participantes con hipertiroidismo subclínico demostraron un deterioro cognitivo más grande en el transcurso de la investigación y un mayor riesgo de demencia.

Los investigadores también revisaron varios estudios sobre la función tiroidea y la cognición. Concluyeron que el hipertiroidismo subclínico podría estar correlacionado con un riesgo de demencia.

Otra revisión de 13 estudios diferentes encontró que el hipotiroidismo subclínico solo se correlacionó con un mayor riesgo de demencia en aquellos que eran menores de 75 años y en aquellos que tenían niveles más altos de TSH (Heerema, 2013).

Estrategias para prevenir la pérdida de memoria y mantener tu memoria nítida

La pérdida de memoria no es algo que tengamos que aceptar. Hay pasos y medidas que podemos tomar para ayudar a fortalecer nuestra memoria y luchar contra la pérdida de memoria. Mantener tu mente aguda y tu memoria fuerte es un desafío. Con tanta información disponible, ¿cómo puede aumentar su poder de memoria para recordar las cosas que necesita saber? Estas 10 estrategias pueden ayudarte a recordar más de la información que absorbes todos los días.

Ejercicio

Un instructor en neurología en la Escuela de Medicina de Harvard, el Dr. Scott McGinnis, señala que el ejercicio está relacionado con una mejor memoria y mejores habilidades de pensamiento. Los hallazgos de múltiples estudios sugieren que las partes del cerebro que controlan el pensamiento y la memoria son más grandes en volumen en aquellos individuos que hacen ejercicio en comparación con aquellos que no lo hacen.



La investigación continúa demostrando que participar en ejercicio regular de intensidad moderada durante un período de al menos seis meses conduce a un aumento en el volumen de ciertas regiones del cerebro (Harvard Health Publishing, 2019). El ejercicio también funciona indirectamente en el cerebro al mejorar el estado de ánimo y el sueño y reducir el estrés y la ansiedad.

Dado que factores como estos tienden a afectar el funcionamiento cognitivo, es razonable llegar a la conclusión de que la mejora del estado de ánimo y el sueño y una reducción del estrés y la ansiedad como resultado del ejercicio conducen a un mejor funcionamiento cognitivo para incluir aumentos en la memoria y mejorar el procesamiento (Harvard Health Publishing, 2019).

Mira lo que comes

Los alimentos que comemos pueden afectar nuestra memoria para bien o para mal. Profesor de neurología en Johns Hopkins Medicine sugiere que la dieta mediterránea puede tener el mejor impacto en el cerebro y la memoria.

Las dietas mediterráneas se componen de alimentos como verduras, frutas, granos enteros, nueces, frijoles, semillas y aceite de oliva.

Un estudio encontró que las personas que seguían una dieta mediterránea tenían un 20% menos de probabilidades de tener problemas cognitivos y de memoria (WebMD, sin año). Las bayas, un elemento clave de las dietas mediterráneas, específicamente se han destacado por sus vínculos con la mejora de la memoria porque son ricas en flavonoides.

Investigadores del Hospital Brigham and Women's de Harvard encontraron en un estudio de 2012 publicado en *Annals of Neurology* que las mujeres que comieron dos o más porciones de arándanos y fresas cada semana retrasaron el deterioro de la memoria hasta en dos años y medio (Harvard Health Publishing, 2019).

Un estudio separado encontró que las nueces fortalecieron específicamente las frecuencias de ondas cerebrales relacionadas con la cognición, la memoria, el aprendizaje, la curación y otras funciones cerebrales pertinentes (Berk et al., 2017). Un estudio de UCLA de 2015 analizó específicamente las nueces y encontró que una mayor ingesta de nueces mejoró los puntajes de las pruebas cognitivas (Harvard Health Publishing, 2019).

Meditación



Anteriormente describimos el impacto que el estrés puede tener en la memoria. La meditación es una gran estrategia para controlar el estrés, minimizando así las posibilidades de que el estrés afecte negativamente la memoria.

Hay evidencia que muestra una conexión entre la meditación y la mejora de la memoria. Un estudio analizó un método de meditación que combina decir un mantra / canto con el movimiento repetitivo de los dedos, conocido como Kirtan Kriya. El estudio encontró que esta práctica mejoró la capacidad de los participantes para realizar tareas relacionadas con la memoria (Khalsa, 2015).

Una investigación de 12 estudios que analizaron el impacto de la meditación en la salud del cerebro también encontró que había varios estilos de meditación que conducían a una mejor memoria y una mayor atención y claridad mental (Gard et al., 2014).

Un estudio publicado en *Psychiatry Research: Neuroimaging* analizó los cerebros de 16 personas que nunca antes habían meditado y luego reexaminó sus cerebros después de completar un programa de meditación de 8 semanas en el que los participantes pasaron 27 minutos en promedio cada día practicando meditación consciente (Ahuja, 2017). Cuando los investigadores examinaron los cerebros de los participantes después del período del programa de mediación de 8 semanas, encontraron que había una mayor densidad de materia gris en el hipocampo.

El hipocampo es el área del cerebro vinculada al aprendizaje, la memoria, la autoconciencia, la compasión y la introspección. Además, el tamaño de la amígdala se redujo, lo cual es significativo porque esa es la porción del cerebro que controla la ansiedad y el estrés (Ahuja, 2017). Estos resultados demuestran que la meditación puede ser una poderosa herramienta de salud mental para combatir la ansiedad y el estrés y ayudar a las personas a sobrellevar mejor su entorno.

Dormir

El sueño es necesario para garantizar que nuestra memoria funcione al máximo. Según el médico de Medicina Interna, el Dr. Adarsh Kumar, del Instituto Nacional del Corazón, el sueño es un momento vital donde el cerebro solidifica las conexiones entre las neuronas.



Durante el sueño, las neuronas tienen la oportunidad de tomar un descanso y repararse a sí mismas antes de que sean llamadas de nuevo. Este proceso mejora nuestra memoria y nos ayuda a aprender de manera más eficiente al ayudarnos a consolidar y organizar la información (Ahuja, 2017).

Además, a medida que dormimos, el cerebro trabaja para conectar nuevos recuerdos con los más antiguos. Los expertos de los Institutos Nacionales de Salud señalan que las etapas 1-4 del ciclo del sueño, donde no ocurre el sueño REM, es donde la formación de la memoria entra en juego. Por lo tanto, no dormir durante estos cuatro ciclos específicamente puede disminuir la capacidad del cerebro para aprender nueva información hasta en un 40%.

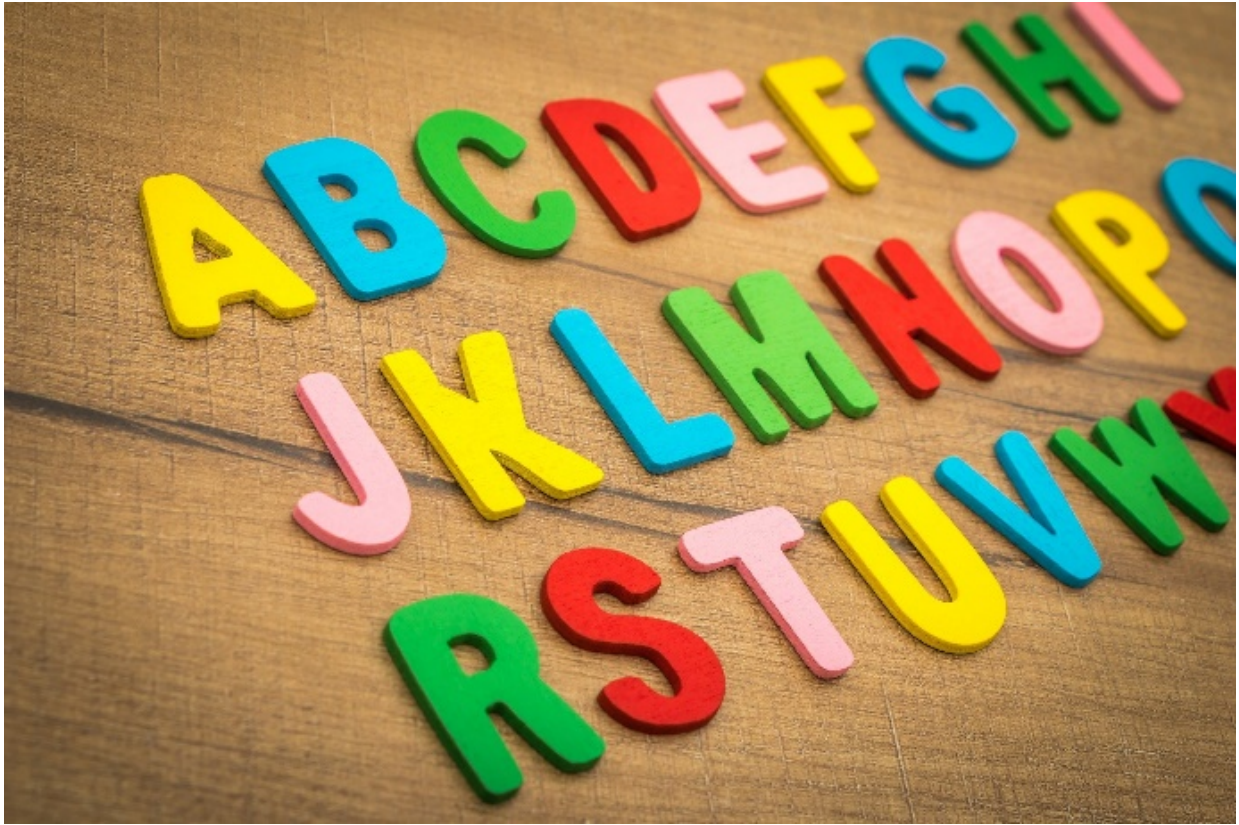
Esto se debe al impacto negativo que la privación del sueño tiene en el hipocampo, que es responsable de procesar los recuerdos (News In Health, 2017). Una revisión de 2013 realizada por investigadores alemanes encontró que el cerebro es en realidad mejor para consolidar los recuerdos mientras duerme en comparación con cuando está despierto (Rasch & Born, s.f.).

Ejercicios mentales

Así como nuestros cuerpos necesitan mantenerse activos, nuestras mentes necesitan mantenerse activas para aumentar la efectividad de nuestra memoria y prevenir el olvido. Es importante participar en actividades que desafíen a su cerebro de forma regular. Actividades como crucigramas y búsquedas de palabras trabajan para fortalecer el cerebro mediante la activación de las partes del cerebro relacionadas con el procesamiento y la memoria, entre otros.

Agregar regularmente estas actividades a su rutina, incluso si son solo 5 minutos al día, puede aumentar la velocidad de procesamiento, mejorar la atención y aumentar el compromiso intelectual positivo (Ahuja, 2017).

Además, a medida que envejecemos, este tipo de actividades ayudan a mejorar nuestra memoria y disminuyen nuestro riesgo de contraer demencia o enfermedad de Alzheimer. La lectura es otra actividad que puede ser bastante beneficiosa para la memoria de trabajo.



La investigación en curso en haskins Laboratories for the Science of the Spoken and Written Word señala que la lectura aumenta nuestra actividad cerebral.

A medida que el cerebro se detiene, piensa, procesa e imagina la narrativa, se activan funciones cerebrales como el procesamiento visual y auditivo, la conciencia fonémica, la fluidez y la comprensión. La estimulación de estas áreas en el cerebro aumenta nuestra capacidad de recordar y recordar detalles e información (The Oprah Magazine, s.f.).

Este informe se ha tomado el tiempo para evaluar algunos factores y comportamientos comunes que afectan nuestra memoria para lo negativo. Al abordar estos elementos y luego implementar estrategias diseñadas para preservar y mejorar nuestra memoria (como también se describe en este informe), podemos mantener nuestros recuerdos en su mejor momento para que funcionemos de manera óptima en nuestra vida personal y profesional.

Coordina tus sentidos

Los científicos creen que cuanto más fuerte sea la entrada, más fuerte será la memoria. Cuando quieras recordar algo, coordina tantos sentidos como puedas para retener la nueva información. Cuantos más sentidos uses, más fuerte será la memoria.

Si has comido tarta de manzana casera, probablemente recuerdes muy bien el sabor. Ese recuerdo es fuerte porque también recuerdas la forma en que olía, la textura de la corteza y las manzanas, quién lo hizo para ti y dónde estabas cuando lo comiste. Tu memoria es más que el sabor. También son los olores, las vistas, los sonidos y los sentimientos que experimentaste cuando comiste el pastel.

La nueva información que desea recordar debe procesarse de la misma manera. Cambia tu posición cuando leas algo que quieras recordar más tarde.

Intente sentarse con ambos pies en el suelo o de pie cuando lea detalles específicos que desee recordar.

Tararea listas de cosas a tu melodía favorita para ayudarte a recordar todo lo que necesitas en la tienda. O piense en su lista no solo por el nombre de la comida, sino por cómo huele y sabe.

Juegos de Switch Brain

Muchas personas hacen crucigramas, rompecabezas o Sudoku para ayudar a mejorar su memoria. Los investigadores han descubierto que una vez que dominas estos juegos, ya no te dan tanto impulso a tu poder de memoria. A medida que te familiarizas con las respuestas estándar a estos rompecabezas, pierdes el desafío de hacer nuevas conexiones en tu memoria.

Si te has vuelto bueno en programas de televisión o crucigramas de animales, cambia a los de historia o de música. Es posible que desee trabajar en crucigramas durante una semana, luego cambiar a Sudoku u otro tipo de rompecabezas la próxima semana.

O haga que un rompecabezas sea más desafiante girando las piezas hacia el lado en blanco y armando el rompecabezas por formas, no por la imagen.

Reglas mnemotécnicas

Un mnemotécnico es un patrón de letras, ideas o asociaciones que pueden aumentar su poder de memoria. La mnemotecnia puede ayudarlo a recordar largas listas de información aparentemente no relacionada. También pueden ayudar a crear una asociación en su cerebro para obtener información que es nueva para usted.

Roy G. Biv es un mnemotécnico que muchas personas aprenden en la infancia. La primera letra de colores del arco iris, rojo, naranja, verde, azul, índigo y violeta, conforman el mnemotécnico.



Las rimas y las canciones también son mnemotécnicas. "En 1492, Colón navegó el océano azul" es una rima mnemotécnica también aprendida en la infancia. ¿No estás seguro de cuántos días tiene este mes? Muchas personas recordarán "30 días tiene septiembre, abril, junio y noviembre" para recordarse a sí mismos cuánto dura el mes.

Puede crear su propio mnemotécnico o usar uno existente. Hay libros y sitios web disponibles con herramientas mnemotécnicas para muchos temas, con ejemplos de información y cómo recordarla.

Destaca tus momentos “¡Eureka!”

La revista Psychology Today sugiere que las personas recuerden aproximadamente 2/3 de los detalles de un momento de ¡Idea! Los eventos vívidos o traumáticos crean momentos de ideas en la mente de una persona, almacenando muchos de los detalles como tomar una fotografía. Prestar atención a su entorno y centrar su atención en los detalles puede ayudarlo a crear un momento de idea y aumentar su poder de memoria.

Crear imágenes mentales detalladas puede ayudarte a recordar mejor. Imagina que tu hijo se ha unido al equipo de fútbol. Durante la práctica, deseas recordar el nombre del entrenador y los otros jugadores amigos de tu hijo.

Cuando recojas a su hijo después de la práctica, echa un vistazo alrededor del campo. Anota dónde está parado el entrenador y qué niños están más cerca de tu hijo. Marca sus nombres en tu mente con sus caras y ubicaciones. Entonces puedes recordar esa imagen mental para ayudarte a recordar el nombre de todos.

Ensayar

Cuantas más veces revises o ensayes información, más fuerte será tu conexión de memoria. Los estudiantes que estudian el material varias veces generalmente lo hacen mejor en las pruebas que aquellos que solo escuchan en clase pero no leen el libro o aquellos que solo miran el material una vez. Al investigar la información, deseas recordar que construyes conexiones más fuertes en tu cerebro.

Revisar tu plan del día, mirar tu calendario o pensar en la ruta que tomarás para llegar a algún lugar son ejemplos de ensayo.

Empacar mentalmente tu bolso o maletín antes de irte por el día te ayuda a recordar lo que necesitas. Cuando aprendes algo nuevo, volver sobre los pasos y ensayar su orden te ayuda a recordar lo que has aprendido.

Puedes aumentar tu poder de memoria mediante el uso de estos cinco trucos. ¡Tenlos en cuenta la próxima vez que necesites recordar algo!

Referencias

Ahuja, A. (2017, 30 de agosto). 14 formas naturales de mejorar el poder del cerebro: entrena tu cerebro. Recuperado de <https://food.ndtv.com/health/how-to-increase-brain-power-14-ways-to-train-your-brain-1411593>

Brown, A. S., & Murphy, D. R. (1989). Criptomnesia: Delineación del plagio inadvertido. Revista de Psicología Experimental: Aprendizaje, Memoria y Cognición, 15, 432-442.

Dean, J. (2016, 16 de octubre). Cómo se distorsionan e inventan los recuerdos: atribución errónea. Recuperado de <https://www.spring.org.uk/2008/02/how-memories-are-distorted-and-invented.php>

Dean, J. (2016, 16 de octubre). Qué rápido olvidamos: La fugacidad de la memoria. Recuperado de <https://www.spring.org.uk/2008/01/how-quickly-we-forget-transience-of.php>

Universidad de Duke. (s.f.). Contenido: Alcohol, memoria y el hipocampo – The Alcohol Pharmacology Education Partnership. Recuperado de <https://sites.duke.edu/apep/module-3-alcohol-cell-suicide-and-the-adolescent-brain/content-alcohol-memory-and-the-hippocampus/>

Harvard Health Publishing. (2019, 24 de septiembre). Siete problemas de memoria comunes. Recuperado de https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/seven-common-memory-problems

Harvard Health Publishing. (2019, 24 de septiembre). El ejercicio puede aumentar su memoria y habilidades de pensamiento. Recuperado de <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/exercise-can-boost-your-memory-and-thinking-skills>

Harvard Health Publishing. (2019, 24 de septiembre). Alimentos vinculados a una mejor capacidad intelectual. Recuperado de <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/foods-linked-to-better-brainpower>

Heerema. (2013, 30 de abril). ¿Los trastornos de la tiroides causan olvido y niebla cerebral? Recuperado de <https://www.verywellhealth.com/do-thyroid-disorders-cause-forgetfulness-98837>

Howard LeWine, M.D. (2015, 30 de octubre). Dormir muy poco, y demasiado, afectar la memoria. Recuperado de <https://www.health.harvard.edu/blog/little-sleep-much-affect-memory-201405027136>

Killeen, P. R. (2013). Ausente sin licencia; una teoría neuroenergética de la divagación mental. *Fronteras en Psicología*, 4. doi:10.3389/fpsyg.2013.00373

Kirby, S. (2019, 18 de junio). El vínculo entre la depresión y la pérdida de memoria. Recuperado de https://www.betterhelp.com/advice/depression/the-link-between-depression-and-memory-loss/?utm_source=AdWords&utm_medium=Search_PPC_c&utm_term=_b&utm_content=82966718848&n

Leynes, P. A., Rass, O., & Landau, J. D. (2008). Eliminación del efecto de bloqueo de memoria. *Memoria*, 16(8), 852-872. doi:10.1080/09658210802348038

Nall, Rachael. (s.f.). Alcohol y pérdida de memoria: conexión, investigación y tratamiento. Recuperado de <https://www.healthline.com/health/alcoholism/alcohol-and-memory-loss#lifestyle-changes>

Peavy, G.M., Salmon, D. P., Jacobson, M. W., Hervey, A., Gamst, A.C., Wolfson, T., ... Galasko, D. (2009). Efectos del estrés crónico en el deterioro de la memoria en adultos mayores cognitivamente normales y con deterioro leve. *Revista Americana de Psiquiatría*, 166(12), 1384-1391. doi:10.1176/appi.ajp.2009.09040461

Rasch, B., & Born, J. (s.f.). Sobre el papel del sueño en la memoria. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3768102/>

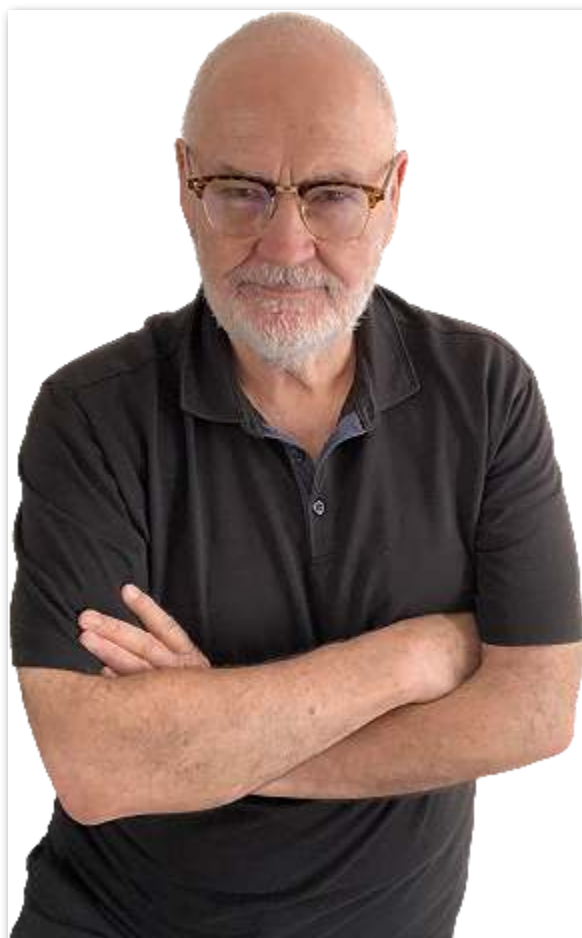
Retta, M. (2019, 7 de octubre). El vínculo entre la ansiedad y la pérdida de memoria. Recuperado de <https://www.allure.com/story/how-anxiety-affects-memory-loss>

Sauer, A. (2016, 25 de abril). Pérdida de memoria causada por medicamentos de venta libre. Recuperado de <https://www.alzheimers.net/3-23-15-memory-loss-and-medication/>

Schacter DL. Los siete pecados de la memoria: cómo la mente olvida y recuerda (Boston: Houghton Mifflin, 2001)

Escudos GS, Sazma MA, Mccullough AM, Yonelinas AP. Los efectos del estrés agudo en la memoria episódica: un metanálisis y una revisión integradora. *Toro psicol.* 2017;143(6):636-675. doi:10.1037/bul0000100

WebMD. (2011, 31 de marzo). Privación del sueño y pérdida de memoria. Recuperado de <https://www.webmd.com/sleep-disorders/sleep-deprivation-effects-on-memory#1>



Sobre el Autor:

Carlos Villa es conferencista, asesor y autor de temas de negocios y marketing. Lleva el Blog "Bien y de Buenas", el Podcast "Bien y de Buenas" y es autor de la serie "El Lobo de las Ventas", "El Lobo Líder", "El Lobo de la Negociación" y "El Lobo Digital".

Si No lo Has Hecho, Sígueme en Medios Sociales:



¿Quieres conocer las Ideas de Negocios en el Internet ideales para Personas Mayores, con Experiencia?

Visita: [Ideas de Negocios Online Para Personas con Experiencia](#)



¡A Asombrar a Los Demás Con Tus Proezas de Memoria!.

La memoria es un músculo más útil que los que utilizamos para las funciones corporales.

Espero que hayas tomado la determinación de convertirte en un Atleta Mental. (Si además quieres convertirte en un Atleta Físico, no te detengas).